

Συχνά η έναρξη της σχολικής χρονιάς δε σημαδεύεται από τα χαμογελαστά παιδικά προσωπάκια που βλέπουμε στις διαφημίσεις των σχολικών προϊόντων, αλλά από δακρύβρεχτα μάγουλα καιμυτούλες που τρέχουν: ο λόγος; Το μικρό παιδί του νηπιαγωγείου ή της πρώτης δημοτικού αρνείται να πάει σχολείο!

Στο μυαλό του γονιού, που έχει προσωπική σχολική εμπειρία καθώς και αυτή του περίγυρού του, το να πάει κανείς σχολείο είναι μια απλή και ανώδυνη ρουτίνα. Για το μικρό παιδί των 4,5 ή και 6 ετών, όμως, ο φόβος του αγνώστου είναι υπαρκτός.

Η άρνηση των μικρών παιδιών και η δυσκολία τους να κάνουν το μεγάλο βήμα – κυριολεκτικά και μεταφορικά – προς το σχολείο οφείλεται κυρίως σε δύο βασικούς λόγους. Από τη μια το παιδί δεν θέλει να αποχωριστεί τους γονείς του και αισθάνεται το λεγόμενο «άγχος του αποχωρισμού», ενώ από την άλλη διακατέχεται από το φόβο του αγνώστου.

Καταρχήν, εξετάστε τα δικά σας συναισθήματα σχετικά με τη νέα πραγματικότητα, δηλαδή με το πέρασμα του παιδιού σας στη σχολική ζωή.



Τί αισθάνεστε; Ενθουσιασμό ή φόβο;

Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται πολλά από τη στάση των γονιών τους, ακόμα και αν αυτοί δεν εκφράζονται με λόγια. Αν είστε χαρούμενοι και θετικοί για την πρώτη μέρα, πιθανότατα ο ενθουσιασμός σας είναι κολλητικός και θα γίνει μέρος της εμπειρίας του παιδιού σας. Αναλόγως, μπορούν να του μεταδοθούν οι ανησυχίες και οι φόβοι σας. Αν ανησυχείτε για τον αποχωρισμό από το παιδί σας, προσέξτε μη σας κρυφακούσει να το λέτε σε κάποιον άλλον ενήλικα, και βέβαια, μην το δηλώσετε στο παιδί σας, ακόμα κι αν το κάνετε μεταξύ αστείου και σοβαρού. Μερικές φορές, μπροστά στην πόρτα του σχολείου, είναι στ' αλήθεια δύσκολο να πει ποιος έχει μεγαλύτερη δυσκολία ν' αφήσει το χέρι του άλλου: ο γονιός ή το παιδί;

Ακόμα και η πιο καλοπροετοιμασμένη θεατρική παράσταση χρειάζεται μια πρόβα τζενεράλε πριν από την πρεμιέρα. Ακριβώς το ίδιο χρειάζεται και η πρεμιέρα του σχολείου! Την παραμονή της έναρξης του σχολείου, ο γονιός μπορεί να βοηθήσει το παιδί του να ξεπεράσει το φόβο του αγνώστου με το να κάνουν μια πρόβα του τι πρόκειται να συμβεί. Μια μικρή αλλά πληροφοριακή συζήτηση με συγκεκριμένα στοιχεία για τη μεγάλη μέρα, όπως τι ώρα θα ξυπνήσει, τι θα φορέσει, ποιος θα πάει το παιδί στο σχολείο, ποιος θα είναι εκεί, τί περίπου θα γίνει και ποιος θα το πάρει το μεσημέρι, είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσει κανείς. Εξίσου σημαντικό για το παιδί είναι να ξέρει τί θα κάνουν οι γονείς του κατά τη διάρκεια της απουσίας του.

Εξαιτίας του στρες που έχει για τη νέα αυτή κατάσταση, το παιδί φαντάζεται τα χειρότερα: οι γονείς του να το εγκαταλείψουν, να το ξεχάσουν, να γλεντάνε ενόσω αυτό είναι στο σχολείο... και ο κατάλογος συνεχίζεται.

Πρακτικά Ζητήματα

- Η χαρά των καινούριων ρούχων μπορεί γρήγορα να μετατραπεί σε πηγή άγχους και εκνευρισμού για το παιδί, αν δεν μπορεί να φορέσει ή να βγάλει τα ρούχα του. Η αυτοεκτίμηση του παιδιού, η προθυμία του να πάει στο σχολείο καθώς και η αίσθηση της ικανότητας μειώνονται δραματικά, αν το παιδί δεν μπορεί να βγάλει τα ρούχα του για να πάει στην τουαλέτα.
- Τεστάρετε την ικανότητα του παιδιού σας να ανοίξει την τσάντα του, τον χυμό του και να τραβήξει το καλαμάκι και διάφορες άλλες συσκευασίες που μπορεί να μην είναι πολύ πρακτικές για μικρά, αμάθητα δαχτυλάκια. Τονίστε στο παιδί σας ότι μπορεί να ζητήσει βοήθεια από τη δασκάλα του για τα πρακτικά μικροζητήματα.
- Δώστε στο παιδί σας μια... χειροπιαστή απόδειξη της αγάπης σας όπως μια οικογενειακή φωτογραφία ή ένα τρυφερό σημείωμα διανθισμένο με σκιστάκια (ακόμα κι αν δεν ξέρει να διαβάζει). Καθησυχάστε το για την ώρα που θα επιστρέψετε να το πάρετε το μεσημέρι.
- Μη χρησιμοποιείτε το σχολείο ως ανταμοιβή («αν είσαι καλό παιδί θα πας σχολείο») ή ως απειλή («αν δεν καθίσεις φρόνιμα θα σε στείλω στο σχολείο») μια που το ζητούμενο είναι να μεταδοθεί στο παιδί η ιδέα ότι το σχολείο είναι κάτι υποχρεωτικό και ανεξάρτητο από τη συμπεριφορά του αλλά και, ταυτόχρονα, ένα μέρος όπου υπάρχει αγάπη και κατανόηση για τα παιδιά.
- Περιγράψτε στο παιδί σας πως θα είναι πιθανόν η πρώτη του μέρα στο σχολείο. Μιλήστε του για τα καινούρια παιδάκια, το περιβάλλον της τάξης, την αυλή και το διάλειμμα.
- Δώστε στο παιδί να καταλάβει ότι το σχολείο είναι ένα όμορφο μέρος όπου μαθαίνουμε ένα σωρό πράγματα. Η δουλειά του παιδιού είναι να είναι μαθητής, όπως και η δική σας δουλειά είναι το να πηγαίνετε στην εργασία σας.
- Αν δείτε σποραδικά δάκρυα τη στιγμή που φεύγετε κάντε την καρδιά σας κόμπο, φιλήστε καθησυχαστικά το παιδί και μόλις φύγετε θα στεγνώσουν και τα δάκρυα.
- Αν το παιδί κλαίει με μαύρο δάκρυ και φωνάζει, μην παρατείνετε το μαρτύριο και των δυο σας και φύγετε αμέσως. Όσο περισσότερο κάθεστε τόσο χειρότερα γίνονται τα πράγματα. Συνήθως τα παιδιά με αυτή τη συμπεριφορά με το που φεύγει ο γονιός ηρεμούν και ευχαριστιούνται το σχολείο.

Ξημερώνοντας η Μεγάλη Μέρα

- **Την παραμονή της μεγάλης μέρας σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας θα κοιμηθεί καλά και το επόμενο πρωί φάτε μαζί πρωινό (ακόμα κι αν ακούσετε κάποιες διαμαρτυρίες).**

Αν το παιδί σας έχει άγχος, είναι πολύ πιθανό ότι θα προβάλλει κάποιες ψυχοσωματικές δικαιολογίες προκειμένου να γλιτώσει το σχολείο. Οι κοιλόπονοι και οι πονοκέφαλοι έχουν την τιμητική τους τη μέρα έναρξης της σχολικής χρονιάς. Μην προσπαθήσετε να μειώσετε τη σημασία τους λέγοντας στο παιδί σας «δεν είναι τίποτα»! Είναι στ' αλήθεια «κάτι» και υποβιβάζοντάς τους είναι σαν να υποβιβάζετε και τη σημασία που έχουν για το παιδί σας. Μια καλύτερη προσέγγιση είναι να δείξετε συμπάθεια για τον «πόνο» τους, να κάνετε τη σύνδεση ότι «μερικές φορές, όταν έχουμε αγωνία για κάτι, νιώθουμε να

πονάει η κοιλιά μας», και να τους δώσετε ένα παράδειγμα από τη δική σας ενήλικη αλλά και παιδική ζωή για το πως συμβαίνει αυτό.

- **Συζητήστε για τυχόν φόβους και ανησυχίες του παιδιού σας.**

Ακούγοντάς το μπορεί να είναι αρκετό για να καταλαγιάσουν τα αρνητικά του συναισθήματα. Φτάνοντας στο σχολείο μπορείτε να το συνοδέψετε ως την τάξη του, αλλά μην παραμείνετε εκεί, ούτε να του υποσχεθείτε ότι θα σταθείτε απ' έξω και μετά να φύγετε. Αυτή η τακτική δημιουργεί περισσότερα προβλήματα απ' όσα λύνει και υπονομεύει την εμπιστοσύνη του παιδιού στο πρόσωπό σας.

- **Μιλήστε με ενθουσιασμό για τη δική σας σχολική εμπειρία, χωρίς όμως να το παρακάνετε.**

Αν το παιδί σας δεν είναι ιδιαίτερα ενθουσιώδες για την προοπτική του σχολείου, μην προσπαθήσετε να του επιβάλετε τον ενθουσιασμό σας. Παραμείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Καθησυχάστε το ότι ναι μεν αντιλαμβάνεστε το πως νιώθει, αλλά από την άλλη το σχολείο είναι κάτι υποχρεωτικό.

- **Τις πρώτες μέρες του σχολείου διατηρήστε τον κανονικό ρυθμό της οικογενειακής σας ζωής.**

Δείξτε ενδιαφέρον για τις σχολικές εμπειρίες του παιδιού σας, αλλά αντισταθείτε στον πειρασμό να του κάνετε πολλές ερωτήσεις και να μεγεθύνετε τη σημασία τους (ακόμα και τα παιδιά που αγαπούν το σχολείο αντιδρούν αρνητικά σε τέτοιου είδους ανάκριση). Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε το παιδί σας να αποδεχτεί το σχολείο ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του.