

ΓΩΝΙΑ ΓΟΝΕΩΝ – ΙΟΥΝΙΟΣ

Κλείνοντας τη σχολική χρονιά με σύνδεση, ξεκούραση και αισιοδοξία

Η σχολική χρονιά φτάνει στο τέλος της και ο Ιούνιος είναι ένας μήνας γεμάτος συναισθήματα για μικρούς και μεγάλους. Τα παιδιά αφήνουν πίσω τους μια χρονιά γεμάτη προσπάθεια, εμπειρίες, φιλίες, δυσκολίες και επιτυχίες. Παράλληλα, οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν τη μετάβαση από τη σχολική ρουτίνα στους πιο χαλαρούς ρυθμούς του καλοκαιριού.

Στη φετινή μας «Γωνιά Γονέων» ασχοληθήκαμε με σημαντικά θέματα όπως:

- η συναισθηματική ενδυνάμωση,
- η θετική πειθαρχία,
- η διαχείριση συγκρούσεων,
- η ασφαλής χρήση της τεχνολογίας,
- το άγχος της επίδοσης,
- η σημασία του ελεύθερου παιχνιδιού και της φιλαναγνωσίας.

Ο Ιούνιος είναι μια όμορφη ευκαιρία να κάνουμε έναν ήρεμο απολογισμό της χρονιάς και να θυμηθούμε ότι πίσω από τους βαθμούς και τις σχολικές υποχρεώσεις υπάρχουν παιδιά που μεγαλώνουν, ωριμάζουν και έχουν ανάγκη από αποδοχή, ασφάλεια και σύνδεση.

1. Τι κέρδισε πραγματικά το παιδί αυτή τη χρονιά;

Συχνά, όταν τελειώνει το σχολείο, επικεντρωνόμαστε στους βαθμούς, στις επιδόσεις ή στα σημεία που χρειάζονται βελτίωση. Όμως η σχολική χρονιά προσφέρει στα παιδιά πολύ περισσότερα από ακαδημαϊκές γνώσεις.

Ένα παιδί μπορεί φέτος:

- να έγινε πιο υπεύθυνο,
- να έμαθε να συνεργάζεται,
- να ξεπέρασε έναν φόβο,
- να έκανε νέες φιλίες,
- να διαχειρίστηκε απογοητεύσεις,

- να προσπάθησε περισσότερο,
- να ένιωσε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Αυτές οι μικρές καθημερινές κατακτήσεις είναι εξίσου σημαντικές με τη σχολική επίδοση.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- Να συζητήσουν με το παιδί για όσα έμαθε και ένιωσε μέσα στη χρονιά.
- Να αναγνωρίσουν την προσπάθεια και όχι μόνο το αποτέλεσμα.
- Να αποφύγουν τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά.
- Να δώσουν χώρο στο παιδί να εκφράσει τι του άρεσε και τι το δυσκόλεψε.

Μικρή οικογενειακή δραστηριότητα:

Ρωτήστε το παιδί:

- «Ποια ήταν η πιο όμορφη στιγμή της χρονιάς;»
- «Τι νιώθεις ότι κατάφερες φέτος;»
- «Τι θα ήθελες να κρατήσεις από αυτή τη χρονιά;»

2. Καλοκαίρι χωρίς πίεση – Τα παιδιά χρειάζονται και ξεκούραση

Μετά από μια απαιτητική σχολική χρονιά, πολλά παιδιά έχουν ανάγκη από ξεκούραση, ελεύθερο χρόνο και λιγότερη πίεση. Το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να είναι γεμάτο δραστηριότητες και συνεχές πρόγραμμα.

Η ξεκούραση δεν σημαίνει «τεμπελιά».
Σημαίνει:

- αποφόρτιση,
- παιχνίδι,
- αυθόρμητες στιγμές,
- περισσότερος χρόνος με την οικογένεια,
- ελευθερία και χαλάρωση.

Το ελεύθερο παιχνίδι βοηθά τα παιδιά:

- να αναπτύξουν φαντασία και δημιουργικότητα,
- να ενισχύσουν την αυτονομία τους,
- να μάθουν να οργανώνουν τον χρόνο τους,
- να μειώσουν το άγχος.

Ακόμη και η «βαρεμάρα» είναι σημαντική, γιατί δίνει στα παιδιά χώρο να σκεφτούν, να δημιουργήσουν και να ανακαλύψουν τι πραγματικά τους αρέσει.

Ιδέες για ποιοτικό καλοκαιρινό χρόνο:

- βόλτες στη φύση ή στη γειτονιά,
- επιτραπέζια παιχνίδια,
- ανάγνωση βιβλίων,
- μαγειρική μαζί,
- μικρές κατασκευές,
- παιχνίδια χωρίς οθόνες,
- οικογενειακές συζητήσεις και ιστορίες.

3. Όρια και καλοκαίρι – Πώς διατηρούμε την ισορροπία

Το καλοκαίρι αλλάζει η καθημερινότητα της οικογένειας. Τα παιδιά κοιμούνται πιο αργά, περνούν περισσότερο χρόνο στο σπίτι και συχνά αυξάνεται η χρήση οθονών.

Η χαλάρωση είναι σημαντική, όμως τα παιδιά εξακολουθούν να χρειάζονται:

- σταθερότητα,
- όρια,
- συνέπεια,
- αίσθηση ασφάλειας.

Τα όρια δεν χρειάζεται να είναι αυστηρά ή τιμωρητικά. Όταν υπάρχουν με ηρεμία και συνέπεια, βοηθούν το παιδί να νιώθει ασφαλές.

Χρήσιμες συμβουλές:

- Συμφωνήστε μαζί με το παιδί βασικούς κανόνες για τις οθόνες.
- Διατηρήστε μια σχετικά σταθερή ώρα ύπνου.

- Δημιουργήστε καθημερινές μικρές οικογενειακές ρουτίνες.
- Ενθαρρύνετε δραστηριότητες εκτός κινητού ή tablet.
- Δώστε πρώτα χρόνο σύνδεσης και μετά διορθώσεις ή παρατηρήσεις.

Το σημαντικότερο δεν είναι η «τέλεια εφαρμογή κανόνων», αλλά η σχέση εμπιστοσύνης και επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια.

4. Ένα καλοκαίρι γεμάτο σύνδεση

Τα παιδιά δεν θυμούνται μόνο τα μεγάλα γεγονότα. Θυμούνται:

- τον χρόνο που περάσαμε μαζί,
- τις συζητήσεις,
- τα παιχνίδια,
- την αίσθηση ότι τα ακούμε και τα καταλαβαίνουμε.

Το καλοκαίρι είναι μια πολύτιμη ευκαιρία για επανασύνδεση της οικογένειας μέσα από απλές καθημερινές στιγμές.

Ας θυμόμαστε ότι τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο:

- αγάπη,
- αποδοχή,
- χρόνο,
- ξεκούραση,
- παιχνίδι,
- συναισθηματική ασφάλεια.

Κλείνοντας τη φετινή «Γωνιά Γονέων»

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους γονείς για τη συμμετοχή, το ενδιαφέρον και τη συνεργασία τους καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Η στήριξη των παιδιών είναι μια κοινή προσπάθεια σχολείου και οικογένειας. Μέσα από μικρά καθημερινά βήματα μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να μεγαλώνουν με αυτοπεποίθηση, ψυχική ανθεκτικότητα και αγάπη για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Η «Γωνιά Γονέων» θα συνεχιστεί και την επόμενη σχολική χρονιά με νέα θέματα και δράσεις που αφορούν την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη και την καθημερινότητα των παιδιών και των οικογενειών τους.

Σας ευχόμαστε ένα όμορφο, ξεκούραστο και δημιουργικό καλοκαίρι!

Με εκτίμηση,
Η ομάδα της «Γωνιάς Γονέων»