



ανέλιξη

Οδηγός προσαρμογής για γονείς



Εισαγωγή

Οι γονείς στα πλαίσια του γονεϊκού τους ρόλου έχουν να αντιμετωπίσουν μια νέα πραγματικότητα, μια νέα καθημερινότητα που σχετίζεται με την ένταξη του παιδιού στον παιδικό σταθμό, στο νηπιαγωγείο ή στο δημοτικό σχολείο.

Είναι μια καινούρια πορεία ζωής όχι μόνο για το παιδί αλλά για ολόκληρη την οικογένεια. Το παιδί βγαίνει από το προστατευμένο και ασφαλές περιβάλλον του σπιτιού και εντάσσεται σε μια πρώτη μικρογραφία της κοινωνίας με τη μορφή του παιδικού σταθμού ή του νηπιαγωγείου, σηματοδοτώντας με αυτόν τον τρόπο τη μετάβαση του στην επόμενη αναπτυξιακή φάση.

Η ένταξη του παιδιού στον παιδικό σταθμό μπορεί να είναι επιβεβλημένη λόγω της εργασίας των γονέων, είναι ταυτόχρονα απαραίτητη γιατί συντελεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη του: κοινωνική, νοητική και συναισθηματική. Καλλιεργεί τις ικανότητες και δεξιότητές του που είναι απαραίτητες για την υπόλοιπη ζωή του. Είναι ένα πρώτο βήμα για την κατάκτηση της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας του. Διδάσκει τη συνεργασία, τη συναναστροφή, την αλληλεγγύη, το σεβασμό των κανόνων, των ορίων και των συμμαθητών του για να οδηγηθεί στην σωστή κοινωνικοποίηση και την επιδιωκόμενη ωριμότητα.

Η προσαρμογή στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο είναι μια δυναμική και εξελικτική διαδικασία που συνοδεύεται από πολλές προκλήσεις, αρκετές δυσκολίες αλλά αναμφισβήτητα προσφέρει μεγάλο όφελος στα παιδιά.

Σε αυτή την αναπτυξιακή φάση εμπλέκονται τρεις: ο παιδικός σταθμός ή το νηπιαγωγείο με το παιδαγωγικό προσωπικό, οι γονείς και το παιδί.

Συμβουλές για γονείς

- Η σωστή επιλογή του παιδικού σταθμού είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να είναι ασφαλής, άνετος και να αποτελεί ένα ευχάριστο και χαρούμενο χώρο για το παιδί.
- Το προσωπικό να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο, πρόθυμο και συνεργάσιμο σε ένα δημιουργικό ταξίδι για παιδαγωγό, παιδί, γονείς
- Δείξτε εμπιστοσύνη στους παιδαγωγούς και ζητήστε τη βοήθεια τους όταν νιώθετε ότι τη χρειάζεστε. Ρωτήστε, λύστε απορίες, συζητήστε, συνεργαστείτε με το προσωπικό για να αντιμετωπίσετε από κοινού τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν. Την εμπιστοσύνη που θα δείξετε στον παιδαγωγό θα την εισπράξει και από το παιδί σας νιώθοντας ασφάλεια και σιγουρία.
- Ζητήστε ενημέρωση από τους παιδαγωγούς για τη καθημερινότητα του παιδιού σας ώστε να έχετε τη καλύτερη δυνατή πληροφόρηση για τον τρόπο προσαρμογής του και τυχόν δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει.

Οι γονείς στην προοπτική να εμπιστευτούν τη φροντίδα του παιδιού τους στον παιδαγωγό του παιδικού σταθμού ή του νηπιαγωγείου βιώνουν ποικίλα συναισθήματα: νευρικότητα, άγχος, φόβο, αμφιβολία, δισταγμό, αγωνία που μπορεί να φτάσει στα όρια του πανικού αλλά και τύψεις και ενοχές γιατί νιώθουν ότι απαρνιούνται το γονεϊκό τους ρόλο. Όλα αυτά τα συναισθήματα όσο κι αν προσπαθούν να τα κρύψουν οι γονείς, γίνονται αντιληπτά από τα παιδιά και μεγαλώνουν έτσι το άγχος και την ανασφάλεια τους, γεγονός που δυσκολεύει τη προσαρμογή τους στο νέο καθημερινό περιβάλλον.

- ✓ Χρειάζεται λοιπόν η κατάλληλη ψυχολογική προετοιμασία των γονέων για να μπορέσουν και αυτοί με τη σειρά τους να προετοιμάσουν το παιδί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- ✓ Καλό είναι να γνωρίζουν ότι τα κλάματα και η άρνηση των παιδιών είναι φυσιολογικά. Να μην πανικοβάλλονται. Όλα αυτά θεωρούνται υγιείς αντιδράσεις και μέσα από αυτές εκφράζουν το άγχος του αποχωρισμού.



Άγχος Αποχωρισμού

Είναι το άγχος που εκδηλώνει το παιδί όταν αποχωρίζεται από το πρόσωπο που το φροντίζει. Από την γέννηση του μέχρι και την ηλικία των 2 ετών περίπου, το βρέφος αναπτύσσει με τον φροντιστή του έναν έντονο συναισθηματικό δεσμό ο οποίος είναι απαραίτητος για την φυσιολογική εξέλιξη του βρέφους. Έτσι είναι αναμενόμενη και υγιής αντίδραση η εκδήλωση του άγχους αποχωρισμού όταν το παιδί πρόκειται να ενταχθεί στον παιδικό σταθμό. Ταυτόχρονα είναι και μια απόδειξη για το πόσο καλά έχετε συνθεθεί μαζί του.

Οπλιστείτε με υπομονή, επιμονή, σταθερότητα, δώστε απλόχερα αγάπη και τρυφερότητα στα παιδιά σας και προσπαθείστε να κάνετε πιο εύκολη και πιο ανώδυνη την προσαρμογή τους στη νέα καθημερινότητα.

Πώς να το διαχειριστείτε πριν την ένταξη

Τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις του παιδιού είναι έντονες και ποικίλες. Άλλα παιδιά προσαρμόζονται ευκολότερα και άλλα δυσκολότερα.

- Προσπαθείστε σιγα-σιγά να εξασκείται και να προετοιμάσετε το παιδάκι σας σε μικρούς αρχικά αποχωρισμούς και σε μεγαλύτερους στην πορεία, αφήνοντας το παιδί σε κάποιο άλλο πρόσωπο
- Μιλείστε στο παιδί σας, εξηγείστε του, λύστε τους τις απορίες που μπορεί για σας να είναι αυτονόητες. Πείτε του με απλά λόγια που θα βρίσκεται ,με ποια πρόσωπα, για ποιο λόγο, τι θα κάνει εκεί, πόσο χρόνο θα μείνει και που θα βρίσκεστε εσείς εκείνες τις ώρες. Καθησυχάστε τα άγχη και τις ανησυχίες του.
- Μια επίσκεψη στο χώρο και μια γνωριμία με τον παιδαγωγό θα βοηθούσε το παιδί να εξοικωθθεί με τη νέα πραγματικότητα.
- Αγοράστε μαζί του τα πράγματα που θα χρειαστεί και κάντε διασκεδαστική αυτή τη διαδικασία.
- Να του μιλάτε με θετικό, ενθαρρυντικό τρόπο και ενθουσιασμό, τονίζοντας τις εμπειρίες, τα παιχνίδια και τους φίλους που θα κάνει. Παράλληλα δώστε και μια ρεαλιστική εικόνα για τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει ώστε να μην απογοητευτεί στη συνέχεια.
- Παραμύθια, ιστοριούλες και παιχνίδια μπορούν να προετοιμάσουν το παιδί γι αυτήν την αλλαγή στη ζωή του πχ Παιζουμε σχολείο; Για να πάρει το παιδί μια μικρή πρόγευση.
- Τα παιδιά λατρεύουν τη ρουτίνα. Τους παρέχει ασφάλεια. Βάλτε την ιδέα του παιδικού σταθμού στην καθημερινή σας ρουτίνα για να συνηθίζουν σιγά σιγά.



Τις πρώτες μέρες...

- Δώστε στο παιδάκι σας να πάρει κάτι μαζί του (ένα παιχνίδι, ένα κουκλάκι) κάτι που θα το κάνει να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά
- Μια αγκαλία, ένα φιλί, η διαβεβαίωση ότι θα είστε εκεί συγκεκριμένη ώρα να το πάρετε και μια υπόσχεση για τα όσα ωραία πράγματα θα κάνετε μετά το σχολείο είναι αρκετά. Δώστε του να καταλάβει ότι θα είστε πάντα εκεί για να νιώσει καλύτερα.
- Να είστε σταθεροί, σίγουροι και να αποχωρείται άμεσα από το σταθμό για να μην υποκείψετε σε συναισθηματικούς εκβιασμούς και στα κλάματα του παιδιού σας, όσο κι αν αυτό σας κοστίζει ψυχικά.
- Μην τριγουρίζετε έξω από το σχολείο γιατί αν το παιδί το αντιληφθεί θα αρχίσει να κλαίει.
- Δεν πιέζουμε το παιδί μας. Του δείχνουμε στήριξη, συμπάρασταση και εμπιστοσύνη. Κάθε παιδί χρειάζεται χρόνο για να αποδεχτεί αυτές τις αλλαγές.
- Αναζητήστε βοήθεια από έναν ειδικό αν το παιδί σας μετά από ένα χρονικό διάστημα φαίνεται θλιμμένο και αρνείται να πάει στο νέο αυτό περιβάλλον.

Καθημερινά...

- ✓ Να είστε πάντα διαθέσιμοι για συζήτηση
- ✓ Ενθαρρύνεται συζητήσεις με το παιδί σας. Ρωτήστε το τι του λείπει, τι μπορεί να το ανησυχεί, τι το απασχολεί και βοηθήστε το να βρεί τρόπους να αντιμετωπίσει κάποιες δύσκολες καταστάσεις.
- ✓ Σεβαστείτε τα άγχη και τις ανησυχίες του. Βρείτε τρόπους να εκφράσει τα συναισθήματα του. Ακούστε το με προσοχή και κατανοείστε το. Δείξτε ενδιαφέρον και δώστε συμβουλές μόνο αν το παιδί τις ζητήσει.
- ✓ Δώστε χώρο στο παιδί σας να παίρνει πρωτοβουλίες, να προσπαθεί, να συμμετέχει σε δραστηριότητες ώστε να γίνει ανεξάρτητο και υπεύθυνο.
- ✓ Στηρίξτε το και ενισχύστε το με κάθε τρόπο ώστε να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Γονείς και εκπαιδευτικοί

Τι προσδοκούν οι γονείς από τους παιδαγωγούς

- ❖ Ένα ζεστό καλωσόρισμα! Ένα ευχάριστο πλησίασμα του παιδιού και των γονέων.
- ❖ Ένα καθησυχαστικό βλέμμα για τους γονείς.
- ❖ Υπομονή, κατανόηση, συγκαταβατικότητα από τη πλευρά του παιδαγωγού σχετικά με το άγχος των γονέων.
- ❖ Μια διαφωτιστική συζήτηση που θα ηρεμήσει τους αγχομένους γονείς και θα τους δημιουργήσει ένα αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς.
- ❖ Βοήθεια στο πως να διαχειριστούν οι γονείς τον αποχωρισμό τους από τα παιδιά.
- ❖ Δυνατότητα να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν πως νιώθουν, τις ανησυχίες και αγωνίες τους.
- ❖ Μια επικοδομητική συνεργασία, ένα θετικό κλίμα, μια σωστή ενημέρωση από τους παιδαγωγούς προς όφελος των παιδιών.

Αγαπητοί Γονείς!!!

Πάρτε μια βαθιά ανάσα, ακολουθείστε τις προτάσεις μας και να είστε σίγουροι ότι όλα θα πάνε καλά! Στόχος όλων μας είναι ευτυχισμένα παιδιά!

Καλή Αρχή!

Τσέκλημα Αθανασία
Κοινωνική Λειτουργός



