

Επιστροφή στο σχολείο

Βασικά σημεία που πρέπει να προσέξετε

Η επιστροφή στο σχολείο των παιδιών είναι μια περίοδος προσαρμογής που απαιτεί προετοιμασία. Δεν είναι εύκολο για τα παιδιά να περάσουν από την ξεγνοιασιά του καλοκαιριού στο νέο απαιτητικό, αυστηρό ρυθμό του σχολείου.

Οι γονείς έχουν καθοριστικό ρόλο στην ορθή προετοιμασία των παιδιών τους, οποιαδήποτε και εάν είναι η ηλικία τους. Η κάθε ηλικία έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες και δυσκολίες.



Ο ρόλος των γονιών δεν περιορίζεται μόνο στην υλική προετοιμασία των παιδιών. Η υλική προετοιμασία είναι βέβαια σημαντική αλλά η ψυχολογική προσέγγιση και καθοδήγηση από την αρχή του χρόνου, έχουν τεράστια σημασία στην εξέλιξη, απόδοση και ικανοποίηση του παιδιού.

Η ορθή υποστήριξη των γονιών, μεγιστοποιεί την απόδοση και τις πιθανότητες επιτυχίας των παιδιών. Παράλληλα η προσεγμένη, έξυπνη φροντίδα προς τα παιδιά που θα δίνεται από την έναρξη του σχολικού έτους, θα τα προστατεύει από πολλούς κινδύνους και θέτει τις προϋποθέσεις για να είναι ευτυχισμένα.

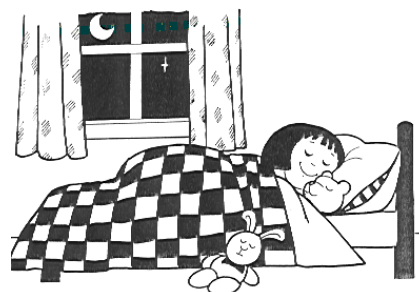
Το να είναι κάποιος γονιός δεν είναι εύκολη υπόθεση. Δυστυχώς η διαπαιδαγώγηση των νέων για σημαντικά θέματα που θα έχουν να αντιμετωπίζουν ως γονείς, απουσιάζει.

Ας δούμε μερικά βασικά σημεία που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, οι γονείς να προσέχουν από την περίοδο της επιστροφής στο σχολείο και καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού χρόνου.

1. Κανόνες, ρουτίνα και ύπνος

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να έχουν μια ρουτίνα και κάποιους κανόνες για να ακολουθούν. Είναι καθήκον των γονιών να μεριμνούν για την τοποθέτηση και τήρηση των ορίων αυτών που κατευθύνουν και προσανατολίζουν τα παιδιά.

Σίγουρα το πρώτο μέλημα είναι η ρύθμιση της ώρας του ύπνου. **Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου.** Ακόμη καλύτερα 9 ή 10 ώρες ύπνου τα βοηθούν περισσότερο.



Οι γονείς πρέπει να αποφασίσουν την ώρα του ύπνου ανάλογα με την ώρα που θα πρέπει να ξυπνήσουν και το χρόνο ύπνου που χρειάζονται. Όταν φτάσει η ώρα του ύπνου, τα φώτα κλείνουν και τα παιδιά πάνε κρεβάτι. Η τήρηση του κανόνα αυτού είναι μεγάλης σημασίας.

Τουλάχιστο 1 ώρα πριν από το χρόνο που το παιδί πάει στο κρεβάτι, πρέπει να διακόπτονται τα παιχνίδια βίντεο ή εκπομπές της τηλεόρασης που τα ερεθίζουν. Εάν παίζουν έξω παιχνίδια ή αθλούνται,

πρέπει να επιστρέφουν στο σπίτι. Αυτό τους επιτρέπει να ηρεμίζουν, να χαλαρώνουν και έτσι να προετοιμάζονται για ένα καλύτερο ύπνο.

Ένα ζεστό μπάνιο λίγο πριν από το κρεβάτι, βοηθά. Το μπάνιο είναι προτιμότερο από το ντους διότι το ντους διεγείρει ενώ το μπάνιο ηρεμίζει. Επίσης το παιδί μπορεί να φάει κάτι ελαφρύ όπως για παράδειγμα ένα μπισκότο, γάλα, ψωμί με τυρί ή μέλι που είναι δυνατόν να βοηθήσουν το παιδί να αποκοιμηθεί.

Μετά από το μπάνιο και το μικρό σνακ, το παιδί είναι καλά να διαβάσει ένα βιβλίο ή κάτι άλλο που του αρέσει. Για μικρότερα παιδιά, οι γονείς τους μπορούν να τους διαβάζουν κάτι. Όταν έρθει η προκαθορισμένη ώρα, τα φώτα πρέπει να κλείνουν.

2. Η διατροφή



Εκτός από τον ύπνο, η διατροφή χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την προετοιμασία για το σχολείο. Τα παιδιά κατά το καλοκαίρι, τρώνε πιο συχνά λιπαρά εδέσματα, γλυκά, τσιπς, τηγανητές πατάτες, παγωτά, σοκολάτες.

Η προετοιμασία για το σχολείο απαιτεί μια καλύτερη διατροφή πιο πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Παράλληλα τα αναψυκτικά, οι σοκολάτες και άλλα τρόφιμα ή ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη πρέπει να αποφεύγονται. Η καφεΐνη προκαλεί στα παιδιά αϋπνία και διαταραχές του ύπνου. Η κακή διατροφή προκαλεί δυσπεψία και εφιάλτες στα παιδιά.

3. Η ορθή επικοινωνία

Η πηγή των περισσότερων προβλημάτων μεταξύ των γονιών και των παιδιών τους, είναι η έλλειψη καλής επικοινωνίας.

Η ικανότητα της προσεκτικής ακρόασης των όσων λένε τα παιδιά, έχει μεγάλη σημασία. Οποιαδήποτε και εάν είναι η ηλικία τους, το τι έχουν να πουν πρέπει να τυγχάνει ιδιαίτερης προσοχής. Κατά την έναρξη και διάρκεια της σχολικής χρονιάς, έχουν ανάγκη να μιλούν στους γονείς τους για τις εμπειρίες και προβλήματα τους και για αυτό οι γονείς πρέπει να επιζητούν αυτή την επικοινωνία.



Η προσεκτική ακρόαση και η τακτική συνομιλία είναι ο θεμέλιος λίθος της καλής επικοινωνίας των γονιών με τα παιδιά τους. Δυστυχώς όμως λόγω πολλών άλλων πιεστικών υποχρεώσεων, συχνά οι γονείς δεν έχουν χρόνο να αφιερώσουν στα παιδιά τους για να αναπτύξουν τους απαραίτητους δεσμούς επικοινωνίας μαζί τους.

Η καλή επικοινωνία μεταξύ γονιών και παιδιών, κτίζεται από πολύ νωρίς στην παιδική ηλικία. Οι βάσεις που θα τοποθετηθούν έχουν τεράστια σημασία για όλη τη ζωή και για το μέλλον της σχέσης μεταξύ παιδιών και γονιών.

Προβλήματα λόγω απουσίας καλής επικοινωνίας παιδιών και γονιών, εμφανίζονται με έντονο τρόπο στη δύσκολη, γεμάτη προκλήσεις εφηβική ηλικία. Τα προβλήματα στο σχολείο επιδεινώνουν την

κατάσταση. Εάν δεν κτισθούν καλές γέφυρες επικοινωνίας από νωρίς στη ζωή των παιδιών, τα προβλήματα στις σχέσεις γονιών και παιδιών, κινδυνεύουν να παραμείνουν για όλη τη ζωή.

Οι γονείς είναι απαραίτητο να προσφέρουν χρόνο στα παιδιά τους όταν αυτά θέλουν να μιλούν μαζί τους. Πρέπει να παρατηρούν πότε τα παιδιά έχουν την περισσότερη διάθεση για να μιλούν μαζί τους. Για παράδειγμα την ώρα του φαγητού, στο αυτοκίνητο ή όταν πρόκειται να πάνε στο κρεβάτι.

Το να δείχνουν ενδιαφέρον για το τι συμβαίνει στη ζωή των παιδιών τους, στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες τους, τα κάνει να είναι πιο πρόθυμα να μιλήσουν για τον εαυτό τους, τα προβλήματα και τις σκέψεις τους. Αρχίζοντας οι γονείς τη συνομιλία ευκολύνουν το παιδί στο να μιλά ελεύθερα.

Η ένδειξη ενδιαφέροντος για τις δραστηριότητες του παιδιού, δημιουργεί ένα θετικό κλίμα για την ανάπτυξη καλής επικοινωνίας. Το παιδί μιλώντας για τα χόμπι, τα μαθήματα, το σχολείο και τους φίλους του, νιώθει πιο κοντά στους γονείς του. Έτσι μπορεί να τους εμπιστευτεί και να τους λέει πράγματα που διαφορετικά δεν θα έλεγε.

Οι γονείς πρέπει να δείχνουν έμπρακτα το ενδιαφέρον ακούγοντας προσεκτικά αυτά που τους λένε τα παιδιά τους. Ακόμη και εάν είναι δύσκολο, πρέπει να ακούνε με προσοχή μέχρι τέλους όλα όσα έχει να πει το παιδί και να μην το διακόπτουν. Συχνά είναι καλύτερα να επαναλαμβάνουν αυτά που άκουσαν ρωτώντας το παιδί εάν κατάλαβαν σωστά αυτά που ήθελε να πει.

Ενδιαφέρον δε σημαίνει παρείσφρηση στο τι λέει το παιδί. Πρέπει να αφήνεται να εκφράζεται ελεύθερα. Εάν οι γονείς το διακόπτουν, δείχνουν θυμό ή απουσία προσοχής, τότε πολύ πιθανόν το παιδί να τηρεί αμυντική θέση και να αποτραβιέται.

Συχνά τα παιδιά προχωρούν ανιχνεύοντας. Λένε αρχικά μερικά πράγματα από μια κατάσταση που τα απασχολεί για να δουν τις αντιδράσεις των γονιών τους. Εάν νιώσουν σιγουριά, τότε παρουσιάζουν την όλη εικόνα.

Για τους λόγους αυτούς, οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν να δείχνουν θυμό ή να εκνευρίζονται σε περιπτώσεις διαφωνίας. Αντίθετα, μένοντας ήρεμοι και ψάχνοντας να κατανοήσουν τα συναισθήματα του παιδιού τους, θα βρίσκουν πιο εύκολα λύσεις στα προβλήματα που προκύπτουν.

Μια καλή συνήθεια που προσθέτει πολλά στη σχέση γονιών και παιδιών, είναι μία φορά την εβδομάδα, να κάνουν οι γονείς κάτι ιδιαίτερο με το κάθε παιδί τους ξεχωριστά. Ο χρόνος αυτός πρέπει να αφιερώνεται πλήρως στα παιδιά και να μη διακόπτεται από άλλους.

Τα παιδιά κατά γενικό κανόνα, παίρνουν παράδειγμα από τους γονείς τους και τους μιμούνται. Συχνά αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο που αντιδρούν οι γονείς τους στο θυμό, στην επίλυση προβλημάτων και στην αντιμετώπιση δύσκολων συναισθηματικών καταστάσεων.

Συνοπτικά βλέπουμε ότι η δημιουργία καλών βάσεων επικοινωνίας μεταξύ παιδιών και γονιών, είναι θεμελιώδης προϋπόθεση για τη σχέση που θα υπάρχει για όλη τη ζωή μεταξύ τους. Για το σχολείο η επικοινωνία αυτή είναι βασική προϋπόθεση για την επιτυχία των παιδιών.

Η προσεκτική ακρόαση, η τακτική συνομιλία και η διάθεση χρόνου στα παιδιά τους, είναι βασικές αρχές που οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνούν εάν θέλουν να πετύχουν στον εξαιρετικά δύσκολο γονικό τους ρόλο.

4. Η οδική ασφάλεια

Η διδασκαλία των κανόνων χρήσης του οδικού δικτύου είναι υπεράνω όλων καθήκον των γονιών. Δεν πρέπει να παραβλέπεται η σημαντική αυτή πτυχή της ζωής των παιδιών που έχει άμεσα να κάνει με την προφύλαξη της ζωής τους.

Το πώς τα παιδιά πρέπει να περπατούν στο δρόμο, πώς διασταυρώνουν, η συμπεριφορά σε αυτοκίνητο, σε λεωφορεία, σε άλλα μέσα μεταφοράς, η χρήση του ποδηλάτου, λέγονται στα παιδιά και στο σχολείο. Όμως η συμβολή των γονιών στην εμπέδωση και εφαρμογή των βασικών αυτών κανόνων από τους γονείς έχει μεγαλύτερη δύναμη και είναι αναντικατάστατη.

Η υπενθύμιση ότι όλοι πρέπει να έχουν τη ζώνη ασφαλείας μέσα στο αυτοκίνητο είναι απαραίτητη. Τα παιδιά πρέπει να κάθονται στα πισινά καθίσματα και θα πρέπει να έχουν ειδικά καθίσματα ανάλογα με την ηλικία τους.

Τα παιδιά με ποδήλατα, αυτά που χρησιμοποιούν διάφορα πατίνια πρέπει οπωσδήποτε να έχουν κράνος.



5. Να κάνετε το παιδί σας να νιώθει ότι το αγαπάτε και ότι είναι σημαντικό



Τα παιδιά αναπτύσσουν πολύ γρήγορα στη ζωή τους το αίσθημα ότι αξίζουν. Το αίσθημα αυτό το παίρνουν από τους γονείς τους.

Πρέπει να ακούτε αυτά που σας λένε τα παιδιά σας. Με τη συμπεριφορά σας να τα βεβαιώνετε ότι τα αγαπάτε και ότι βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Είναι καλό να τονίζετε τα ιδιαίτερα χαρίσματά τους και να τους λέτε τι τα κάνει ξεχωριστά και θαυμάζετε σε αυτά.

Συνοπτικά θέλουμε να τονίσουμε ότι η προετοιμασία των παιδιών για την επιστροφή στο σχολείο δεν είναι μόνο υλική αλλά και ψυχολογική. Η υποστήριξη δεν πρέπει να είναι μόνο για την αρχή του χρόνου αλλά πρέπει να συνεχίζεται ενεργά και έμπρακτα για όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Η προσαρμογή των παιδιών χρειάζεται χρόνο και είναι απαραίτητη για να αρχίσει και να συνεχίσει το παιδί με επιτυχία τη νέα σχολική του χρονιά.

Βιβλιογραφία

- American Academy of Pediatrics
- British Psychological Society
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry