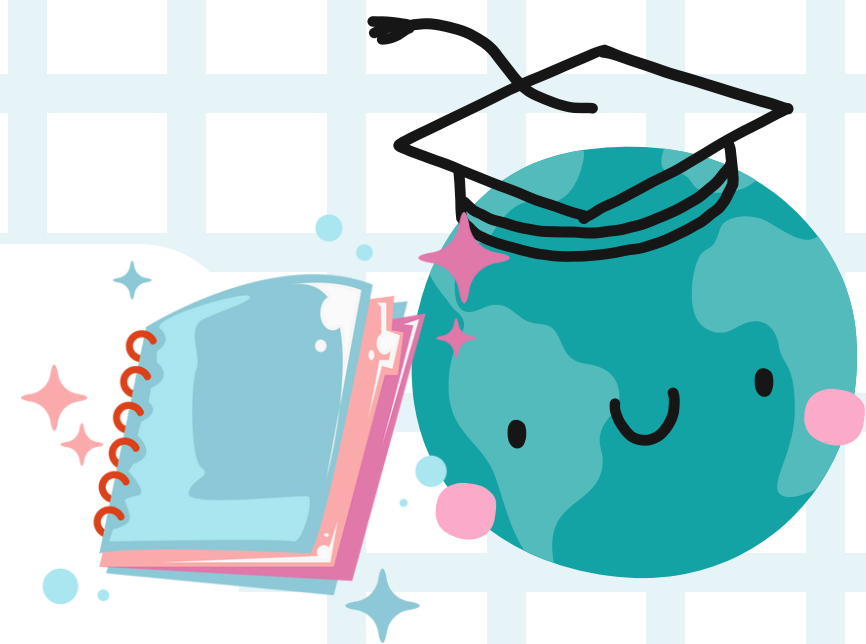
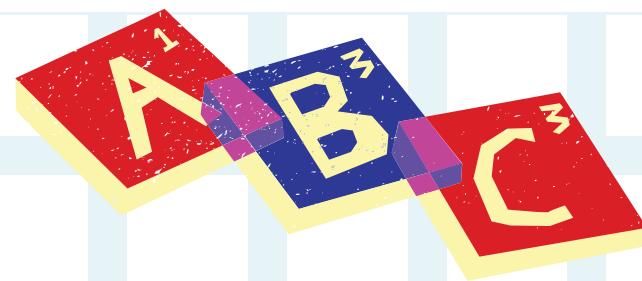
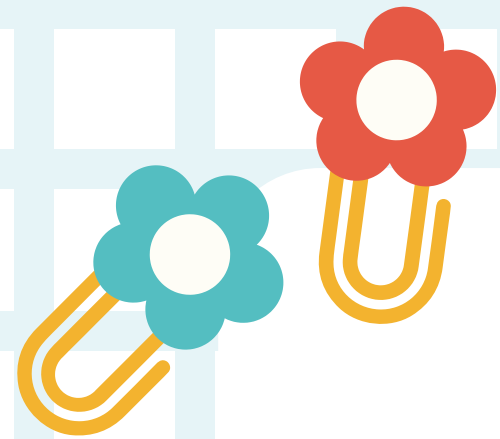
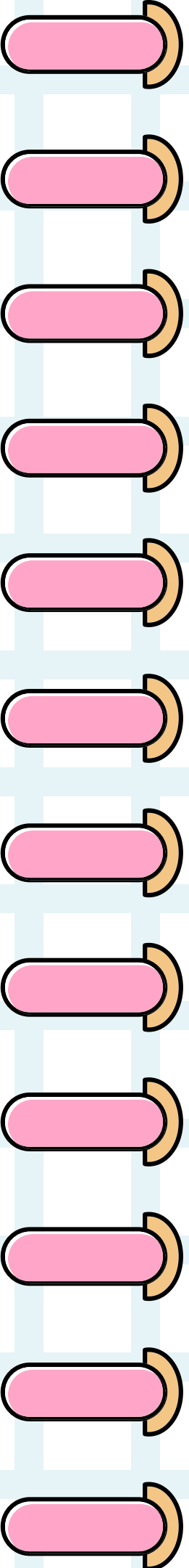


ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ !!

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ
2025-26

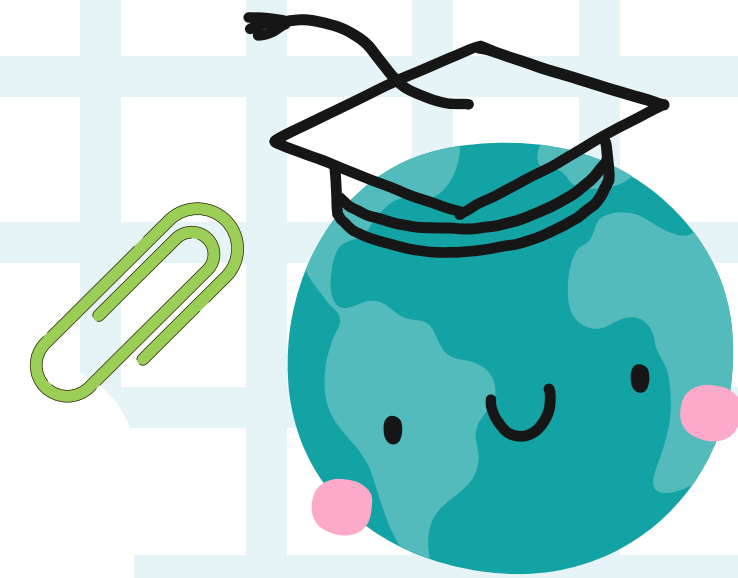
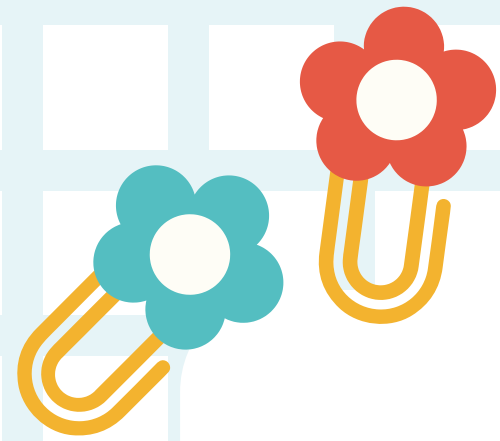




Πρακτικές Συμβουλές για Γονείς Μαθητών Δημοτικού

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ





Η επιστροφή στο σχολείο είναι μια πρόκληση
για τα παιδιά και για τους γονείς.
Με απλά βήματα όμως, μπορούμε να βοηθήσουμε
τα παιδιά να ξεκινήσουν με ασφάλεια,
σταθερότητα και αυτοπεποίθηση.

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



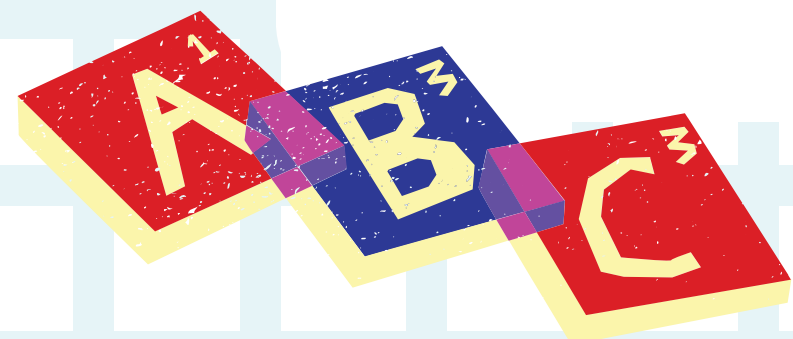


Πριν ξεκινήσει το σχολείο



- Ξεκινήστε το πρωινό ξύπνημα
- Συζητήστε θετικά για το σχολείο (“Θυμάσαι πόσο ωραία περνούσες; ή “Επιτέλους, θα βρεις ξανά τους φίλους σου”)
- Μιλήστε για το πρόγραμμα (τι ώρα ξυπνάμε, τι παίρνουμε μαζί μας)
- Οργανώστε μαζί τα σχολικά είδη (τσάντα, τετράδια, μολύβια)
- Αποφύγετε φράσεις με αρνητικό πρόσημο όπως: “Από αύριο αρχίζουν τα ζόρια” ή “Τελειώνουν οι βόλτες”

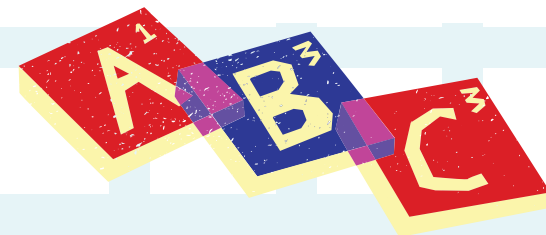
ΚΕΔΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



Την πρώτη εβδομάδα

- Δώστε χρόνο στο παιδί να προσαρμοστεί – είναι φυσιολογικό να έχει αγωνία.
- Μην πιέζετε άμεσα για διάβασμα.
- Εστιάστε στο να χτίσει σχέσεις και να νιώσει ασφάλεια
- Ρωτήστε: “Πώς ένιωσες σήμερα;” αντί για “Τι έκανες;”

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



Ρουτίνα – Σταθερότητα



- Σταθερές ώρες ύπνου, φαγητού και διαβάσματος
- Προετοιμασία από το βράδυ (ρούχα, τσάντα)
- Μικρές “τελετουργίες” που ηρεμούν: πρωινή αγκαλιά, καληνύχτα με ιστορία
- Μην ξεχνάτε τα διαλείμματα για παιχνίδι

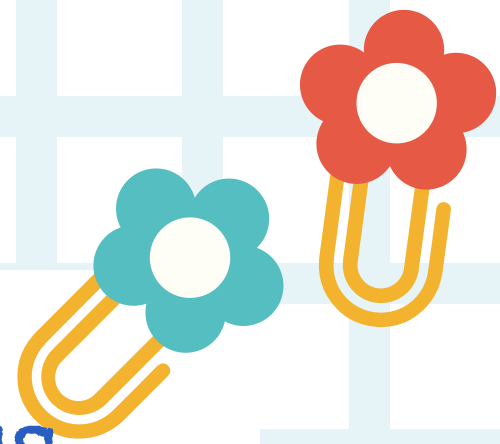
ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



Διαχείριση άγχους –συναισθημάτων

- Δώστε χώρο στο παιδί να εκφραστεί (ακόμα και με αρνητικά συναισθήματα)
- Μη βιάζεστε να “διορθώσετε” – πρώτα ακούστε
- Πείτε: “Καταλαβαίνω ότι μπορεί να νιώθεις άγχος, είμαι εδώ για σένα”
- Αποφύγετε φράσεις όπως: “Δεν είναι τίποτα”, “Μην κάνεις έτσι”

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ

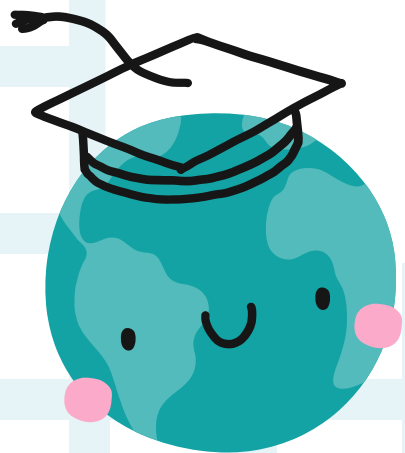


Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης



- Δώστε θετική ανατροφοδότηση
- Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία:
να φτιάξει την τσάντα του,
να ντυθεί μόνο του
- Δείξτε εμπιστοσύνη στις
δυνατότητές του

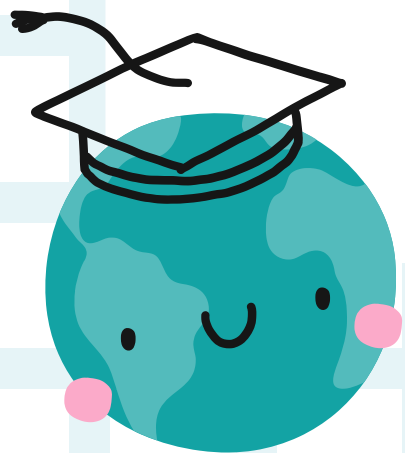
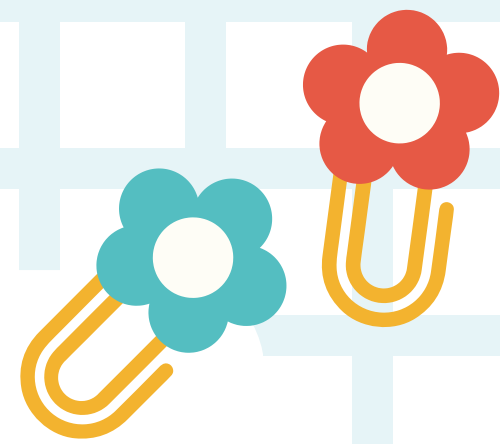
ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



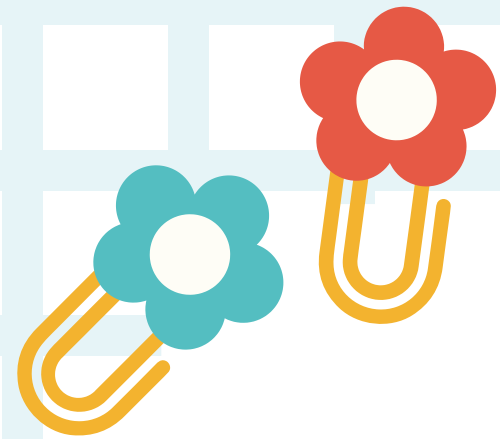
Συνεργασία με το σχολείο

- Επικοινωνήστε με θετικό τρόπο με τον/την δάσκαλο/α
- Ενημερώστε για θέματα που μπορεί να επηρεάσουν το παιδί (π.χ. αλλαγές στο σπίτι)
- Μην μιλάτε αρνητικά για το σχολείο ή τους εκπαιδευτικούς μπροστά στο παιδί

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



Πότε ζητάμε βοήθεια



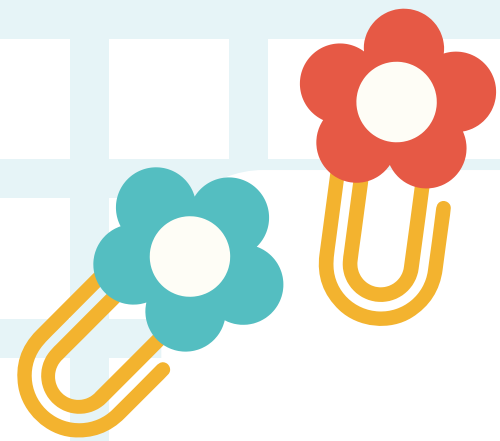
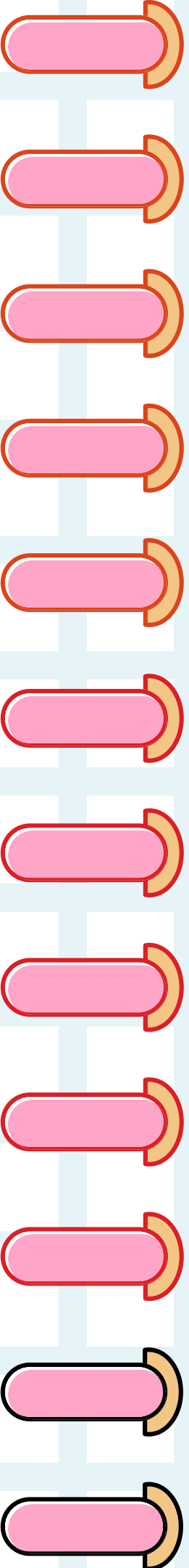
Αν παρατηρείτε:

- Έντονο άγχος ή φόβο που επιμένει
- Απομόνωση, επιθετικότητα ή αλλαγή συμπεριφοράς
- Άρνηση να πάει σχολείο για πολλές μέρες

☞ Μιλήστε με τη δασκάλα.

ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ

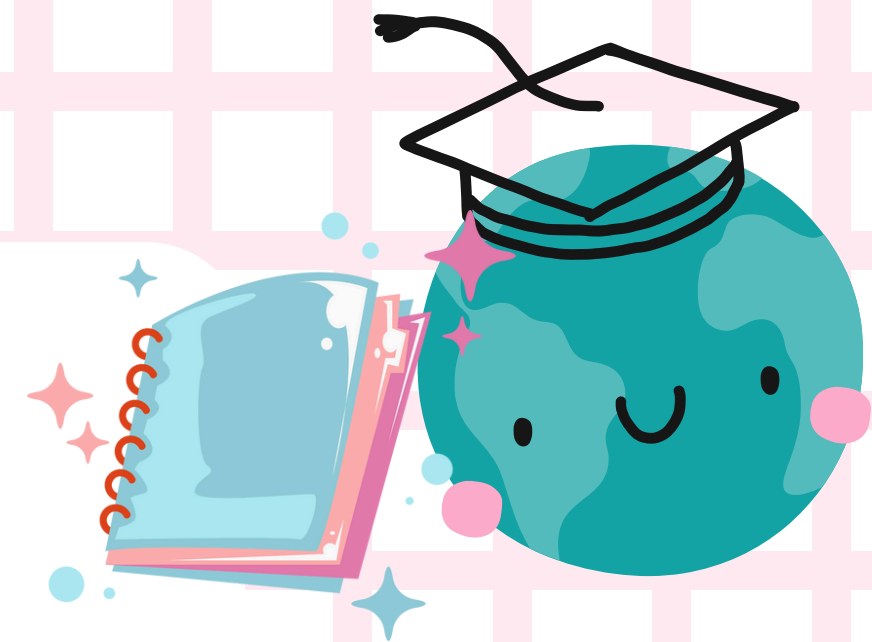
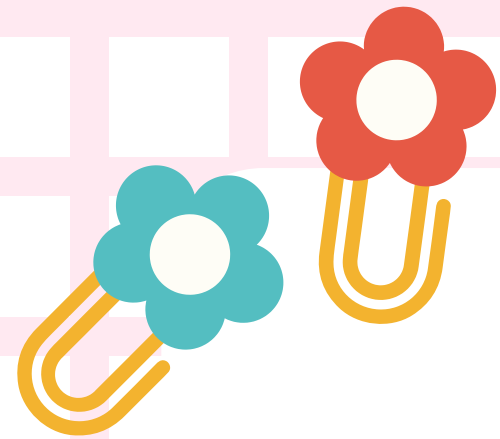




Η Νέα σχολική χρονιά είναι μια
καινούρια αρχή γεμάτη δυνατότητες.
Με αγάπη, σταθερότητα και
συνεργασία, το παιδί σας θα
προσαρμοστεί!

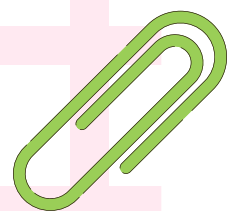


ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ



Καλή Σχολική Χρονιά!!!

ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ ΝΑ ΑΕΙΖΕΙ!!!



ΚΕΛΑΣΥ ΛΗΜΝΟΥ

