



Πώς να βοηθήσουμε το παιδί μας τις πρώτες μέρες στο σχολείο

Η έναρξη της νέα σχολικής χρονιάς είναι μια κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει άγχος σε κάθε μαθητή, για ένα παιδί με ειδικές ανάγκες αυτό μπορεί να είναι μια ακόμα πιο δύσκολη διαδικασία.

Ακολουθούν κάποιες ιδέες για να βοηθήσετε το παιδί σας να είναι ήρεμο και χαρούμενο τις πρώτες μέρες

του σχολείου.

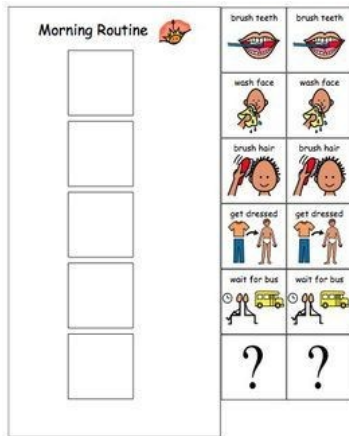
Πριν την έναρξη του σχολείου καλό θα ήταν να επισκεφτείτε με το παιδί σας το σχολείο και να γνωρίσετε τους δασκάλους, να δει τον χώρο του σχολείου και την τάξη του ώστε να μην του είναι τελείως ξένα την πρώτη μέρα, μπορείτε να ζητήσετε να βγάλετε και μερικές φωτογραφίες για να πάρετε στο σπίτι. Επιπλέον θα μπορούσατε να του ζητήσετε να σας ζωγραφίσει το πώς φαντάζεται την πρώτη μέρα του στο σχολείο, την τάξη του, την αυλή την τσάντα. Παίξτε και παιχνίδια ρόλων για το πώς θα είναι στο σχολείο, τι παιχνίδια θα παίζει, τι θα τρώει κτλ.

Ψωνίστε μαζί με το παιδί τα σχολικά του αντικείμενα όπως τσάντα, παγουράκι κτλ αρχίστε να ξυπνάτε νωρίς το πρωί και να κοιμάστε πιο νωρίς το βράδυ και βάλτε το σταδιακά στην διαδικασία της προετοιμασίας. Μιλήστε με το παιδί και ρωτήστε το αν έχει κάποιες απορίες για το σχολείο και αν κάτι το ανησυχεί. Πείτε στο παιδί σας ότι όλοι νιώθουν ανήσυχοι με οτιδήποτε είναι καινούργιο και διαφορετικό και θυμίστε του ότι η γενναιότητα μας μπορεί να φάνει μόνο σε τέτοιες στιγμές. Θυμίστε τους καταστάσεις που τους δυσκόλεψαν στο παρελθόν και πόσο καλά τις είχαν αντιμετωπίσει.



Κατά τις πρώτες μέρες του σχολείου

Επιτρέψτε στο παιδί σας να πάρει στο σχολείο κάτι οικείο ή καθησυχαστικό που του θυμίζει την οικογένεια του. Δώστε τους κάτι μικρό που μπορούν να το μεταφέρουν στην τσέπη τους και θα τους θυμίζει πόσο ασφαλή και αγαπητά είναι. Καλύτερα ρωτήστε πρώτα και τη δασκάλα του παιδιού αν επιτρέπετε κάτι τέτοιο.



Ένα οπτικό πρόγραμμα με την πρωινή ρουτίνα πριν το σχολείο θα βοηθήσει. Για παράδειγμα ξυπνάμε το πρωί, πάμε τουαλέτα, πλενόμαστε, τρώμε το πρωινό μας, βουρτσίζουμε τα δόντια μας, ντυνόμαστε, χτενιζόμαστε και παίρνουμε την τσάντα μας κτλ. Πλαστικοποιήστε το πρόγραμμα αυτό και βάλτε το σε ένα εμφανές σημείο στο σπίτι.

Για να κάνουμε πιο εύκολη τη διαδικασία του αποχωρισμού μόλις αφήνετε τα παιδιά στους δασκάλους και τα χαιρετάτε μην κοιτάξετε πίσω, φύγετε ήσυχα και μην μένετε πολύ στο χώρο και σίγουρα μην τα ρωτήσετε να σας πουν αν είναι καλά. Αν εσείς ήσαστε αγχωμένοι τότε προσπαθήστε να μην το μεταβιβάζετε στα παιδιά και ενημερώστε από πριν το προσωπικό για αυτό ώστε να υποστηρίξουν την αποχώρησή σας με όσο γίνεται λιγότερη ανησυχία.

Παρέχετε βοήθεια στο προσωπικό του σχολείου για να βοηθήσουν και αυτοί με τη σειρά τους τα παιδιά σας. Κανείς δεν ξέρει καλύτερα από εσάς πώς να βοηθήσει το παιδί σας να μένει ήρεμο και συγκεντρωμένο, να διαχειρίζεται τις αλλαγές ή να αλληλεπιδρά με τους συμμαθητές του. Εάν έχετε βρει κάποιους τρόπους που βοηθούν να διαχειρίζεται το παιδί την συμπεριφορά του, μοιραστείτε το με τους εκπαιδευτικούς. Για παράδειγμα, μπορεί να έχετε δημιουργήσει μια ιστορία ή ένα τραγούδι που βοηθάει το παιδί να χαλαρώνει όταν είναι αναστατωμένο, μπορεί ο εργοθεραπευτής να έχει ένα βρει ένα αισθητηριακό παιχνίδι που βοηθάει το παιδί να μένει συγκεντρωμένο στην τάξη κτλ

Για τα παιδιά με ειδικές ανάγκες το σχολείο μπορεί να είναι ταυτόχρονα μια θαυμάσια και μια δύσκολη εμπειρία. Μερικές φορές οι γονείς μπορούν να αποτρέψουν πιθανά προβλήματα με το απλά να τα προλαμβάνουν πριν συμβούν. Προσπαθήστε να εμπιστευτείτε και να συνεργαστείτε όσο το δυνατόν περισσότερο με το προσωπικό του σχολείου και να δείτε την διαδικασία με θετική διάθεση και αισιοδοξία



Καλή Σχολική Χρονιά

Σταυρούλα Λιάρου

Ψυχολόγος

Πηγές: <https://hvparent.com/>, <https://www.friendshipcircle.org/>