***ΟΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ- Ή ΠΙΟ ΑΠΛΆ ΠΩΣ ΝΑ ΚΆΝΕΤΕ ΤΗ ΖΩΉ ΣΑΣ ΠΙΟ ΕΎΚΟΛΗ!***

**«Είναι πρωί. Έχουμε ξυπνήσει και παλεύουμε να ξυπνήσουμε το μικρό μας ή τα μικρά μας. Αφού μετά από αρκετή ώρα καταφέρνει και ανοίγει τα μάτια αρχίζει η γκρίνια… Και η ώρα περνάει… Και εμείς βιαζόμαστε να ετοιμαστούμε να πάμε στη δουλειά, στις υποχρεώσεις , το ίδιο το παιδί στο σχολείο, εκείνο όμως αρνείται πεισματικά να συνεργαστεί… Στην αρχή το παρακινούμε με γλυκόλογα και αγκαλιές. Με το ένα χέρι ντυνόμαστε, με το άλλο φτιάχνουμε το γάλα του και ταυτόχρονα το έχουμε κρεμασμένο επάνω μας να αρνείται να ντυθεί-πλυθεί-πιει το γάλα του-ετοιμαστεί για το σχολείο… Και κάπου εκεί τα νεύρα χτυπάνε κόκκινο και είναι μόνο 7, 7μισι το πρωί… Τότε αρχίζουμε την άλλη προσέγγιση, στην αρχή απειλούμε, στη συνέχεια μάλλον φωνάζουμε και στο τέλος καταλήγουμε να είμαστε όλοι μουτρωμένοι, το παιδί μας να πηγαίνει στο σχολείο με κακή διάθεση και μάλλον κόκκινα μάτια κι εμείς ήδη εξαντλημένοι πηγαίνουμε στη δουλειά μας για μια μέρα που μόλις ξεκίνησε…» Το δύσκολο είναι ότι μπορεί να επιστρέψουμε στο σπίτι και να έχουμε πάλι γκρίνια και κλάματα… Κι αυτό μας αποκαρδιώνει. Και τότε νιώθουμε ενοχές… Κι αναρωτιόμαστε τι κάνουμε λάθος…**

**Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάτι κάνουμε λάθος, απλά μπορούμε να αλλάξουμε κάποια μικρά – αλλά πολύ σημαντικά - πράγματα στην καθημερινότητα μας που μπορούν όμως να φέρουν μεγάλα αποτελέσματα. Πολλοί γονείς αναρωτιούνται πως γίνεται το παιδί του να γίνεται άλλο παιδί στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο. Πως γίνεται εκεί να ακολουθεί τους κανόνες και τις ρουτίνες ενώ στο σπίτι όχι. Οι παράγοντες που παίζουν ρόλο σε αυτό είναι πολλοί, παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες που εφαρμόζουμε στο νηπιαγωγείο προσαρμοσμένους για το σπίτι, ώστε να κάνετε τη ζωή σας και τη ζωή του παιδιού σας πιο εύκολη.**

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:**

**Όσο πιο οργανωμένη κρατάμε τη ζωή του μικρού μας τόσο πιο εύκολο θα είναι να προσαρμοστεί και να ακολουθεί τις καθημερινές ρουτίνες. Τα ρούχα, καλό είναι να τα αποφασίζουμε από το προηγούμενο βράδυ και να μην έχουμε γκρίνια γι’ αυτό το πρωί. Επίσης, είναι σημαντικό να κρατάμε τις ώρες του παιδιού όσον το δυνατόν πιο σταθερές, πχ να τρώει περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, να κοιμάται την ίδια ώρα, να έχει καθημερινά ώρα για παιχνίδι κλπ. Όσο πιο «οργανωμένη κρατάμε την καθημερινότητα του παιδιού τόσο πιο εύκολα θα προσαρμοστεί θα αποδεχθεί και θα ακολουθεί το καθημερινό πρόγραμμα. Κι επειδή οι ισορροπίες είναι πολύ λεπτές, όταν λέμε οργάνωση δεν εννοούμε «στρατιωτικό νόμο» αλλά μια καθημερινότητα με πρόγραμμα που θα μπορεί να «σπάει» σε ειδικές περιπτώσεις κατά χρονικά διαστήματα.**

 **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ**

**Είναι κουραστική, είναι βαρετή… Κι όμως είναι αυτή που θα μας εξασφαλίσει το αποτέλεσμα. Το να επαναλαμβάνουμε με σταθερή φωνή σε καθημερινή βάση αυτά που επιθυμούμε από το παιδί μας να κάνει είναι βασικό. Στο νηπιαγωγείο επαναλαμβάνουμε (ειδικά το πρώτο διάστημα) συνεχώς τα ίδια και τα ίδια. Μ’ αυτόν τον τρόπο εντυπώνονται στο μυαλό των παιδιών και από ένα σημείο και μετά τα ακολουθούν χωρίς να χρειαστεί να κάνουμε τίποτα. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν επαναλαμβάνουμε κάτι με νεύρα, φωνές ή πάνω στη διαφωνία μας με το παιδί, αλλά με ήρεμη φωνή συζητώντας με το παιδί και αν είναι δυνατόν με τα ίδια λόγια κάθε φορά. Το παιδί πρέπει να νιώθει ότι αυτά που του επαναλαμβάνουμε δεν είναι ποινές ή τιμωρίες, αλλά πράγματα που του ζητάμε ευγενικά να κάνει αλλά και που δεν δεχόμαστε αντίρρηση σε αυτά.**

**ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ-ΙΣΤΟΡΙΕΣ**

**Τα παιδιά λειτουργούν καλύτερα μέσα από παραμύθια και ιστορίες. Αν για παράδειγμα το παιδί μας δεν θέλει να πλύνει τα δόντια του μπορούμε να του διαβάσουμε ένα παραμύθι που πραγματεύεται το συγκεκριμένο θέμα και να το βοηθήσουμε μέσα από τους ήρωές του να αλλάξει τη γνώμη του. Για το παιδί είναι πιο εύκολο να ταυτιστεί με έναν ήρωα από μια ιστορία παρά να ακολουθήσει απλά αυτό που του ζητάμε. Το ίδιο μπορούμε να εφαρμόσουμε με τη διατροφή, τα ρούχα, το παιχνίδι κλπ. Τα παιδικά βιβλία πλέον καλύπτουν μια πολύ μεγάλη θεματολογία, οπότε δε θα δυσκολευτούμε να βρούμε αυτό που μας απασχολεί.**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ**

**Πολλές φορές ό,τι αδυνατούν να κάνουν τα λόγια και οι παραινέσεις το κάνουν οι εικόνες. Ειδικά για τα παιδιά μικρής ηλικίας η εικόνα όντως αξίζει όσο χίλιες λέξεις. Σχηματοποιούμε λοιπόν αυτά που λέμε με λόγια και θα δούμε σύντομα πως το παιδί θα είναι σε θέση να τα κατανοεί αλλά και να τα ακολουθεί πιο εύκολα.**

**Για το λόγο αυτό έχουν δημιουργηθεί οι παρακάτω καρτέλες. Μπορείτε να τις εκτυπώσετε να τις πλαστικοποιήσετε και να τις αναρτήσετε στο δωμάτιο του παιδιού. Αυτό εκτός ότι θα του θυμίσει κάτι από το νηπιαγωγείο, θα το βοηθήσει να κοιτάει εκεί κάθε φορά που ξεχνάει ή που δεν θέλει να κάνει κάτι.**



****



