

# ΟΜΑΛΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

**Ματσουκατίδου Χρύσα, Κλινική Ψυχολόγος M.sc., Συστημική  
θεραπεύτρια ατόμων, οικογενειών, ομάδων**

**Μετάβαση** είναι το «πέραςμα» από μια γνωστή κατάσταση σε μια άλλη, άγνωστη σε μας, και μπορεί να αφορά οποιαδήποτε πτυχή της ζωής μας. Η «ομαλή μετάβαση» λοιπόν σχετίζεται με την στηρίξη και την προετοιμασία του παιδιού να προσαρμοστεί στις αλλαγές που συνεπάγεται η «αγνωστη κατάσταση». Όταν τα παιδιά μεταβαίνουν από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό σχολείο, αυτά και οι οικογένειες τους συχνά βιώνουν μια περίοδο σημαντικών αλλαγών. Οι αλλαγές που καλείται να αντιμετωπίσει ένα παιδί κατά τη μετάβαση στο Δημοτικό σχολείο είναι :

- Αλλαγή στην ομάδα των συμμαθητών/τριών (τα παιδιά γίνονται μέλη μιας μεγαλύτερης ομάδας).
- Αλλαγή του εκπαιδευτικού της τάξης.
- Αλλαγή στο χώρο και τη διαρρύθμιση του.
- Αλλαγή στους σχολικούς κανόνες.
- Αλλαγή στη διαχείριση του σχολικού χρόνου/ωρολόγιο πρόγραμμα.
- Αλλαγή στον τρόπο εργασίας.
- Αλλαγή στην ελεύθερη κίνηση/παιχνίδι στην τάξη.
- Αλλαγή στην αξιολόγηση της σχολικής επίδοσης.

Η προσπάθεια προσαρμογής στις αλλαγές που προκαλεί η μετάβαση στο δημοτικό σχολείο βάζουν σε δοκιμασία την ψυχική αντοχή του παιδιού και οι δυσκολίες προσαρμογής, όταν προκύπτουν, οφείλονται κυρίως στο γεγονός ότι το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με πολλές αλλαγές και καλείται **να μάθει** καινούριες συμπεριφορές, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει **να ξεμάθει** γρήγορα άλλες συμπεριφορές και συνήθειες.

## **Τι είναι η σχολική ετοιμότητα;**

Η σχολική ετοιμότητα βασικά μας λέει αν ένα παιδί είναι έτοιμο και ικανό να προσαρμοστεί στις κοινωνικές και στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις του σχολείου. Με άλλα λόγια αν έχει αναπτύξει κάποιο βαθμό ανεξαρτησίας και κοινωνικοποίησης όπως :

- Να δουλεύει και να κάνει κάτι μόνο του.
- Να αυτοεξυπηρετείται.
- Να ακούει και να προσέχει όταν κάποιος μιλά και να ακολουθεί οδηγίες.
- Να μπορεί να συναναστρέφεται και να συνεργάζεται με συνομήλικα παιδιά π.χ. να παίζει μαζί τους, να περιμένει τη σειρά του, να διαχειρίζεται τις

συγκρούσεις, να συμβιβάζεται, να διεκδικεί με κατάλληλο τρόπο, να διαχειρίζεται κατάλληλα την ήττα και την νίκη στο παιχνίδι.

- Να μπορεί να συμμετέχει σε δομημένα πλαίσια όπως το παιχνίδι και να παρακολουθεί την ώρα του παραμυθιού.
- Να μπορεί να μένει μόνο μακριά από τους γονείς του.
- Να έχει αρχίσει να αναπτύσσεται η ικανότητα στρατηγικών για την επίλυση προβλημάτων της καθημερινής ζωής.
- Να είναι σε θέση να ζητήσει βοήθεια αν χρειαστεί και να μπορεί να διαχειριστεί την ματαίωση.
- Να μπορεί να αναγνωρίζει, να εξωτερικεύει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του.
- Να προσπαθεί να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων (ικανότητα ενσυναίσθησης).
- Να έχει κάποιες βασικές γνώσεις.
- Να τηρεί τους κανόνες.

Σημαντικό είναι ότι η σχολική ετοιμότητα δεν αποτελεί μία και μοναδική ικανότητα αλλά ένα σύνολο ικανοτήτων που τα παιδιά δεν τις κατακτούν όλες την ίδια στιγμή για αυτό και πρέπει κάθε περίπτωση παιδιού να εξατομικεύεται. Η προετοιμασία λοιπόν του παιδιού για να ξεκινήσει τη φοίτηση του στο Δημοτικό σχολείο είναι μια **μακροχρόνια, πολυδιάστατη και σύνθετη διαδικασία**, η οποία αρχίζει από πολύ νωρίς (ήδη από τη βρεφική ηλικία) και συστηματοποιείται δύο χρόνια πριν την είσοδο του παιδιού στο Δημοτικό σχολείο. Η διαδικασία της προετοιμασίας του παιδιού έχει ως κύριους στόχους:

- Να αγαπήσει το σχολείο.
- Να καταστεί ικανό να ανταποκρίνεται δημιουργικά στις απαιτήσεις του σχολείου και να είναι ευχαριστημένο και περήφανο από την εκπλήρωση αυτών των απαιτήσεων.
- Να διαμορφώσει μια θετική στάση προς τη μάθηση.

Στην προσπάθεια προετοιμασίας των νηπίων να μεταβούν ομαλά στο Δημοτικό σχολείο υπάρχει μία τάση στους γονείς να δίνουν περισσότερη έμφαση στην απόκτηση βασικών μαθησιακών ικανοτήτων πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς (π.χ. γραφή, ανάγνωση, αρίθμηση), παρά στην ανάπτυξη κοινωνικών, επικοινωνιακών και δημιουργικών δεξιοτήτων. Η **ομαλή προσαρμογή** εξαρτάται κυρίως από **την ικανότητα του παιδιού να ανταποκρίνεται με επιτυχία σε δύσκολες ή/και άγνωστες καταστάσεις που προκαλούν οι διαφορές** μεταξύ του νηπιαγωγείου, του δημοτικού σχολείου και της οικογένειας. Αυτή την ικανότητα την αναπτύσει το παιδί αν αναπτύξει τις **βασικές επικοινωνιακές/κοινωνικές δεξιότητες**. Οι γονείς λοιπόν από πολύ νωρίς μπορούν να συμβάλλουν στην ομαλή προσαρμογή του παιδιού βοηθώντας το να αναπτύξει βασικές επικοινωνιακές/κοινωνικές δεξιότητες.

## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

### Κοινωνικοποίηση/Κοινωνικές δεξιότητες

Με τον όρο κοινωνικές δεξιότητες εννοούμε την ικανότητα των παιδιών να συνεργάζονται, να περνούν καλά με τους άλλους και να κάνουν φίλους. Ακόμα, στον όρο αυτό συμπεριλαμβάνεται η ικανότητα ανάληψης ευθύνης, η επίδειξη σεβασμού, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και προσαρμογής σε ρουτίνες.

- Παίξτε μαζί με τα παιδιά σας, τόσο στο σπίτι όσο και σε εξωτερικούς χώρους (π.χ. παιδική χαρά). Μην περιμένετε ότι θα μάθουν το αμφίδρομο κοινωνικό παιχνίδι στο σχολείο. Το σχολικό περιβάλλον έχει θετική επίδραση, ωστόσο το παιδί είναι σημαντικό να «εξασκηθεί» στην κοινωνικότητα με τους γονείς του, παίζοντας τα ίδια παιχνίδια που θα παίξει με τα άλλα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες, εντάξτε τα σε μία ομάδα ή σε ένα ομαδικό επιτραπέζιο παιχνίδι.
- Βοηθήστε τα να αντιληφθούν τους κανόνες ενός παιχνιδιού και πως πρέπει να το παίζουν.
- Μπορείτε να καλέσετε φίλους τους στο σπίτι μετά να παίξουν ακριβώς αυτά τα παιχνίδια.
- Διδάξτε τα να περιμένουν τη σειρά τους και να μοιράζονται τα πράγματα τους.
- Αφιερώστε χρόνο για φανταστικό παιχνίδι και παιχνίδι προσποίησης με τα παιδιά (pretend play), καθώς τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να μαθαίνουν από τα παραδείγματα που τους προσφέρετε μέσω του παιχνιδιού, ενώ ταυτόχρονα θα νιώθουν ασφάλεια έχοντας σας κοντά τους, όταν μαθαίνουν για διάφορους κανόνες, όταν δοκιμάζουν κάτι καινούριο, όταν μαθαίνουν για τα συναισθήματα των άλλων, όταν εκνευρίζονται στη ματαίωση και όταν επιλύουν προβλήματα. Μέσα από το παιχνίδι μπορούν να καλλιεργηθούν οι κοινωνικές δεξιότητες του παιδιού και να βοηθηθούν ώστε να εισαχθούν στο σχολείο με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
- Μειώστε τον χρόνο της τηλεόρασης που βλέπουν ημερησίως.
- Αναπτύξτε την κοινωνική τους κατανόηση. Βγείτε έξω από το σπίτι και ρωτήστε τους για τα πράγματα γύρω σας, για τη γειτονιά σας, για τους ανθρώπους, τα αντικείμενα, αλλά και για τα συναισθήματα που τους δημιουργούν. Δείξτε τους τον κόσμο με επισκέψεις στην τράπεζα, σε εστιατόρια, σε θέατρα, σε μαγαζιά και υπηρεσίες, για να επεκτείνετε τις γνώσεις τους πέραν του σπιτιού. Να εξηγείτε με απλό τρόπο πως λειτουργούν κάποια πράγματα και να ενθαρρύνετε τα παιδιά να σας κάνουν ερωτήσεις.
- Να δίνετε το καλό παράδειγμα με τις δικές σας φιλικές/κοινωνικές σχέσεις και υποχρεώσεις.
- Δίνετε στα παιδιά επιλογές ώστε να εξασκηθούν στην ανάληψη αποφάσεων για θέματα που τα αφορούν. Συζητήστε με τα παιδιά τις επιλογές που έχουν, ώστε αυτά να παίρνουν την τελική απόφαση. Ενθαρρύνετε τα να εκφράζουν

τις απόψεις τους και τα επιχειρήματα τους για την απόφαση που πήραν. Υποστηρίξτε τα ώστε να παραμείνουν δεσμευμένα και να υλοποιήσουν τελικά την απόφαση τους.

- Βοηθήστε τα παιδιά ώστε να μάθουν να στηρίζονται στον εαυτό τους με το να τους επιτρέπετε να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, κάνοντας πράγματα που τα αφορούν, ακόμα και όταν δεν το κάνουν τόσο καλά όσο θα το έκανε κάποιος ενήλικος.
- Καθοδηγήστε τα παιδιά στο να εφαρμόσουν τα ίδια λύσεις στα προβλήματα τους και μην βιάζεστε να τα επιλύσετε εσείς αντί για αυτά (π.χ. σύγκρουση στις φιλικές τους σχέσεις, δυσκολία με κάτι καινούριο κλπ.). **«Όταν δώσεις σε κάποιον ένα καρβέλι ψωμί, του δίνεις τροφή για μια μέρα. Αν του διδάξεις πως να καλλιεργεί σιτάρι, του δίνεις τροφή για μια ζωή» (Κινέζικη παροιμία).** Κάντε τους ερωτήσεις που θα τα οδηγήσει να βρουν τη λύση. Καταρτίστε μια λίστα με πιθανές λύσεις από τις οποίες τα παιδιά θα μπορούν να επιλέξουν. Επιτρέψτε τα να σκεφτούν και να προτείνουν τα ίδια πιθανές λύσεις.
- Διδάξτε στα παιδιά να χρησιμοποιούν βασικές κοινωνικές εκφράσεις (π.χ. «Ευχαριστώ», «Παρακαλώ», «Με λένε...», «Συγγνώμη» κλπ.).
- Προετοιμάστε τα παιδιά για κάθε αλλαγή ενασχόλησης/δραστηριότητας, π.χ. «Σε 5 λεπτά θα πας για ύπνο».
- Συναποφασίστε με τα παιδιά τους κανόνες αλλά επιμείνετε στην τήρησή τους.
- Οι απαγορεύσεις που θέτετε να είναι λίγες και κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού και να απαιτείτε με ήπια σταθερότητα την εφαρμογή τους. Τα όρια στη συμπεριφορά προετοιμάζουν τα παιδιά για το μέλλον σε θέματα κοινωνικοποίησης. Σταθερά όρια επίσης βοηθούν τα παιδιά να έχουν περισσότερη αυτοεκτίμηση. Οι γονείς δεν πρέπει να είναι υπερβολικά ανεκτικοί αλλά ούτε αυστηρά περιοριστικοί. Όμως τα παιδιά χρειάζονται σταθερά όρια στο σπίτι και να μπορούν να υπακούν σε κανόνες. Αυτό μελλοντικά θα βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν και να αποδεχτούν τους κανόνες στην τάξη, πράγμα που θα βοηθήσει στην προσαρμογή τους.
- Επιβραβεύστε τα δυνατά σημεία των παιδιών, για να βελτιώσουν τα αδύνατα σημεία τους. Επιβραβεύετε πάντοτε την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα.

### **Λειτουργικότητα/Αυτοεξυπηρέτηση**

Σε μεγαλύτερες ηλικίες παιδιών συχνά οι γονείς παραπονιούνται ότι τα παιδιά τους δεν προσπαθούν στο σχολείο, δεν βοηθούν στο σπίτι και γενικότερα τα περιμένουν όλα έτοιμα. Το κρίσιμο ερώτημα λοιπόν είναι κατα πόσον είχαν κάποια υπευθυνότητα όσο μεγάλωναν και με την έννοια υπευθυνότητα δεν εννοούμε μόνο την προσωπική υπευθυνότητα (π.χ. μάζεμα παιχνιδιών ή τακτοποίηση προσωπικού δωματίου) αλλά και την υπευθυνότητα απέναντι στους άλλους (κάτι δηλαδή που να προσφέρουν σε όλη την οικογένεια π.χ. να πλύνουν το αυτοκίνητο, να βγάλουν τα σκουπίδια, να στρώσουν το τραπέζι, να βάλουν χαρτοπετσέτες στο τραπέζι κλπ.). Ένα παιδί δεν μαθαίνει ξαφνικά να είναι υπεύθυνο στα 12 έτη του. Ως ενήλικες συχνά

είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε εργασίες που δεν μας αρέσουν. Το ίδιο συμβαίνει και στο σχολείο. Το παιδί καλείται να κάνει και μαθήματα που δεν του αρέσουν. Όσο περισσότερο «πραγματικές» εμπειρίες του δώσετε, τόσο πιο εύκολα θα μπορέσει να ενταχθεί και να πετύχει. Επίσης, μέσα από τις ευθύνες τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να «καταφέρουν» πράγματα, να σημειώσουν επιτυχίες, οι οποίες θα αποτελέσουν έναν από τους θεμέλιους λίθους για το χτίσιμο μιας θετικής αυτοεκτίμησης.

- Μην τους υποκαθιστάτε στις βασικές ικανότητες. Αν διψάνε μπορούν να πουν μόνο τους νερό, αντί να φωνάζουν ένα γονιό να τους το φέρει.
- Βάλτε τα παιδιά να ντυθούν μόνο τους ακόμα και αν αυτό σημαίνει να ξυπνήσετε νωρίτερα και να ξεκινήσετε την προετοιμασία νωρίτερα. Κάθε λειτουργία που θα μπορούσε να την κάνει μόνο του το παιδί αλλά την κάνετε για αυτό, αποτελεί εμπόδιο στην ψυχοσυναισθηματική αλλά και κοινωνική του ωρίμανση.
- Αφήστε τα παιδιά να φάνε μόνο τους ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι μπορεί να λερώσουν ή να λερωθούν. Κάθε ικανότητα , όπως και το φαγητό, χρειάζεται εξάσκηση.
- Τα παιδιά μπορούν να πάνε τουαλέτα και μόνο τους, χωρίς να να καλούνται οι γονείς να τελειώσουν το «καθάρισμα».
- Αναθέστε στο σπίτι ευθύνες στα παιδιά ατομικές αλλά και συλλογικές, κατάλληλες για την ηλικία τους. Η ανάθεση ευθυνών αποτελεί και σημάδι εμπιστοσύνης ότι μπορούν να τα καταφέρουν και αυτό θα οδηγήσει τα παιδιά στο να αποκτήσουν ανεξαρτησία και αυτοεκτίμηση. Αντιθέτως, η υπερπροστασία και η υποκατάσταση των παιδιών από ενήλικες σε βασικές ικανότητες και υπευθυνότητες, αποτελεί έμμεσο μήνυμα αμφισβήτησης της ικανότητας των παιδιών να ανταπεξέλθουν μόνο τους (μήνυμα του τύπου «άστο, η μαμά μπορεί να το κάνει καλύτερα από εσένα»).
- Δείξτε στα παιδιά πως να οργανώνουν το χώρο τους π.χ. πως να τακτοποιούν τα πράγματα τους ή τα ρούχα τους.
- Διδάξτε στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση κινδύνου ή σε περίπτωση που χαθούν. Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν το όνομα-επίθετο, διεύθυνση και τηλέφωνο.
- Το παιδί πρέπει να έχει ένα σταθερό βιολογικό ρυθμό, δηλαδή να έχει σταθερές ώρες φαγητού, ύπνου, εργασίας και ανάπαυσης.

### **Συναισθηματική ωριμότητα**

Συναισθηματική ωριμότητα, είναι η ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει και να εκφράζει τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα, με ποικίλους τρόπους, που να ταιριάζουν σε κάθε περίπτωση επικοινωνίας. Είναι, επίσης, η ικανότητα της ενσυναίσθησης (το να βάζουν τον εαυτό τους στη θέση του άλλου) και της προθυμίας να βοηθήσουν άλλους που έχουν ανάγκη. Τα παιδιά που είναι συναισθηματικά υγιή και ώριμα, εκφράζουν αυτά που νιώθουν αλλά είναι και σε

θέση να κατανοήσουν τους άλλους. Είναι τα παιδιά που κάνουν εύκολα φίλους και βιώνουν τη σχολική ζωή ως μια ευχάριστη εμπειρία.

- Εξασκήστε τα παιδιά στην περιγραφή συναισθημάτων, π.χ. «Νομίζω πως ο φίλος σου ο Γιώργος σήμερα είναι λυπημένος. Τον βλέπεις; Δε χαμογελάει.»
- Δώστε το καλό παράδειγμα, δείχνοντάς τους πως κι εσείς νοιάζεστε για τους άλλους ανθρώπους. **Τα παιδιά αντιγράφουν τις δικές σας συμπεριφορές.**
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά ώστε να μιλούν για τον εαυτό τους αντί για τους άλλους (π.χ. «νιώθω θυμωμένος» αντί για «εσύ με κάνεις να θυμώνω»), καθώς τα βοηθάτε να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματα τους και επιπλέον μαθαίνουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους αντί να μεταθέτουν αυτή την ευθύνη στους άλλους.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμπεριλαμβάνουν άλλα παιδιά στο παιχνίδι τους.
- Επιβραβεύστε τα όποτε βοηθούν άλλους, π.χ. «Μου άρεσε πολύ ο τρόπος που βοήθησες την αδερφή σου σήμερα με τα μαθήματά της!»
- Μιλήστε στα παιδιά σας για οποιεσδήποτε αλλαγές στην καθημερινή τους ρουτίνα, έτσι ώστε να είναι προετοιμασμένα.
- Νηπιαγωγείο και Δημοτικό σχολείο θα πρέπει να συνεργαστούν, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί να είναι ενήμεροι για το περιβάλλον από το οποίο προέρχονται και στο οποίο θα μεταβούν τα παιδιά. Είναι καλό να κανονίζονται επισκέψεις γνωριμίας και ανταλλαγής εμπειριών και ιδεών, με ή και χωρίς τα παιδιά. Είναι σημαντική η εξοικείωση με το χώρο του Δημοτικού σχολείου πριν την έναρξη των μαθημάτων και η «ανακάλυψη» των χώρων που θα χρειάζεται να γνωρίζουν ώστε να μην αγχωθούν στην πορεία π.χ. τουαλέτες, κυλικείο, βρύσες κλπ. Τα παιδιά αγχώνονται εύκολα με πράγματα που οι ενήλικες θεωρούν αυτονόητα.

### **Δεξιότητες επικοινωνίας και γενικές γνώσεις**

Με τον όρο δεξιότητες επικοινωνίας εννοούμε την ικανότητα του παιδιού από τη μια να επικοινωνεί με σαφήνεια τις ανάγκες του και από την άλλη να κατανοεί τους άλλους (δηλαδή, ομιλία και ακρόαση). Γενικές γνώσεις είναι το ενδιαφέρον που επιδεικνύει το παιδί για να μαθαίνει πληροφορίες για το περιβάλλον του. Τα παιδιά που μπορούν να επικοινωνούν καλά, ως ομιλητές και ακροατές, και που είναι περίεργα να μάθουν για τον κόσμο γύρω τους, είναι τα παιδιά που είναι έτοιμα να επιτύχουν στο σχολείο, αλλά και σε κάθε τομέα στη ζωή τους.

- Διαβάστε στα παιδιά και μετά συζητήστε για αυτά που διαβάσατε. Είναι πολύ καλό να διαβάζετε παραμύθια, ιστορίες, ποιήματα και να βλέπετε μαζί εικόνες σε καθημερινή βάση. Το διάβασμα παραμυθιών

είναι σημαντικό στην ανάπτυξη της ομιλίας αλλά και της συγκέντρωσης.

- Ζητήστε από τα παιδιά να σας διηγηθούν μια γνωστή τους ιστορία.
- Παίξτε μαζί τους παιχνίδια ρόλων και φαντασίας.
- Κάντε συζητήσεις μαζί τους για διάφορα θέματα, ρωτήστε τι ενδιαφέροντα έχει το παιδί και γιατί και προσπαθήστε να ανοίξετε διάλογο μαζί τους, εμπλουτίζοντας έτσι το λεξιλόγιό τους. Τα παιδιά που έχουν πιο ανεπτυγμένο λεξιλόγιο στο σχολείο μπορούν να χειρίζονται με περισσότερη ευκολία καινούριες πληροφορίες.
- Κάντε συνδέσεις μεταξύ των βιβλίων/παραμυθιών που διαβάζετε και της καθημερινότητας, π.χ. «Αυτός ο γάτος μοιάζει πολύ με τον Ιγνάτιο από το βιβλίο που διαβάσαμε σήμερα!» ή «Αν ήταν στη θέση σου η Λίνα τι νομίζεις ότι θα έκανε;».