

I'M GONNA MAKE  
THE REST OF MY LIFE  
THE BEST OF MY LIFE

KickinTheNuts.com

# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

## Σχολική Προσαρμογή

Πώς βοηθούμε το παιδί να προσαρμοστεί στο νέο σχολικό περιβάλλον;\*

Τ. 117 24 - 11 - 2016

Αφιερώνεται στις μαμάδες και στους μπαμπάδες που δύο μήνες μετά το πρώτο κουδούνι δεν έχουν ακόμα πιστέψει πως το παιδί τους μπορεί και να έρθει και να σταθεί στο σχολείο και στην τάξη του μόνο του όντας χαρούμενο!

Το ξεκίνημα του σχολείου οδηγεί το παιδί σε μια καινούρια πραγματικότητα. Η πρώτη φορά στο σχολείο είναι μια δύσκολη εμπειρία τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Ο φόβος του αγνώστου, ο αποχωρισμός από τους γονείς, η νέα κατάσταση, η συνειδητοποίηση του παιδιού ότι χάνει τα «πρωτεία», η απώλεια της αίσθησης της μοναδικότητας που είχε στο σπίτι, η γνώση ότι θα πρέπει να δουλέψει και να κουραστεί για να ενταχθεί σε μια νέα ομάδα. Όλα αυτά αποτελούν για το παιδί πρακτικές και συναισθηματικές δυσκολίες, που σηματοδοτούν το πέρασμά του από το σπίτι στο σχολείο. Και ενώ «κάθε αρχή και δύσκολη», ο χρόνος προσαρμογής κάθε παιδιού στο σχολείο είναι διαφορετικός: από λίγες ώρες μέχρι λίγες εβδομάδες.

Μια άλλη επίσης αρκετά δύσκολη δοκιμασία για το παιδί είναι όταν χρειάζεται να αλλάξει σχολείο. Αλλαγή σχολείου γίνεται όταν το παιδί αλλάξει σπίτι και γειτονιά, όταν γίνει η μετάβαση από τον παιδικό σταθμό στο νηπιαγωγείο, από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό και μετέπειτα στο γυμνάσιο και λύκειο, ή γιατί πολλές φορές οι γονείς επιθυμούν να στείλουν το παιδί τους σε ένα καλύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Παρόλο που οι λόγοι αυτής της αλλαγής είναι προφανείς και φυσιολογικοί από τους γονείς, για το παιδί μια τέτοια αλλαγή αποτελεί ένα πλήγμα και το κλονίζει, έστω και παροδικά.

Η προσωπικότητα του παιδιού παίζει σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή του σε νέα περιβάλλοντα. Έτσι, το κάθε παιδί, αναλόγως της προσωπικότητάς του, αντιδρά με διαφορετικό τρόπο και προσαρμόζεται με διαφορετικό ρυθμό στο καινούριο του σχολείο. Έρευνες διαπιστώνουν ότι μέχρι και το 80% των παιδιών παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής κατά τον πρώτο μήνα φοίτησης στο σχολείο.

Πώς βοηθάμε το παιδί να αποδεχτεί την νέα πραγματικότητα:

- Αρχικά, καταπολεμάμε τους δικούς μας φόβους και το άγχος του αποχωρισμού. Πόσο ανησυχούμε για το πώς θα τα πάει το παιδί μας, πόσες δυσκολίες βλέπουμε που μπορεί να το εμποδίσουν («Φοβάμαι γιατί βλέπω πόσο δυσκολεύεται να πειθαρχήσει») «Είναι σαν εμένα, δεν του αρέσει η πίεση, πώς θα αντεπεξέλθει» και άλλα παρόμοια) και στη συνέχεια κατά πόσο οι ανησυχίες αυτές έχουν πράγματι να κάνουν με το παιδί και κατά πόσο με τα δικά μας βιώματα, τους δικούς μας γονείς, τα δικά μας προβλήματα στο σχολείο; Μια τέτοια ανασκόπηση μπορεί να μην εξασφάνισει τις ανησυχίες μας αλλά τουλάχιστον μπορεί να μας βοηθήσει να τις κρατήσουμε «υπό περιορισμό».

- Αν δει εμάς ανήσυχους θα θεωρήσει το φόβο του δικαιολογημένο και δε θα κάνει καμία προσπάθεια να τον αντιμετωπίσει. Είναι σημαντικό η συνυπεριφορά μας στις αντιδράσεις του παιδιού κατά τη διάρκεια της προσαρμογής του να είναι σταθερή και αποφασιστική. Δεν χρειάζεται να είμαστε υπερπροστατευτικοί γιατί αυτό ενισχύει τη συναισθηματική εξάρτηση του παιδιού από εμάς και το γεμίζει ανασφάλεια στη νέα πραγματικότητα που θα αντιμετωπίσει μόνο του.

- Πραγματοποιούμε μαζί με το παιδί μερικές επισκέψεις γνωριμίας στο σχολείο προτού ξεκινήσει για να εξοικειωθεί με το χώρο και του γνωρίζουμε τη δασκάλα του.

- Αντιμετωπίζουμε το γεγονός της έναρξης του σχολείου με ενθουσιασμό και πηγαίνουμε μαζί να διαλέξουμε τα σχολικά είδη. Διαμορφώνουμε τον χώρο του γραφείου του με χαρούμενα χρώματα.

- Συνοδεύουμε το παιδί την πρώτη ημέρα στο σχολείο, για να του δώσουμε θάρρος και να αισθάνεται άνετα. Του γνωρίζουμε και άλλα παιδιά που ξεκινάνε στο ίδιο σχολείο, ώστε να έχει τουλάχιστον μερικά γνώριμα πρόσωπα τις πρώτες ημέρες στην τάξη.

- Δείχνουμε την αποχή μας στις αντιδράσεις των πρώτων ημερών. Ενθαρρύνουμε το παιδί να μας μιλήσει ανοικτά για τους φόβους του και σχεδιάζουμε μαζί του τους τρόπους αντιμετώπισης. Του θυμίζουμε καταστάσεις που φοβόταν παλαιότερα και έχει καταφέρει να τις ξεπεράσει.

- Βεβαιώνουμε το παιδί με λόγια και πράξεις για την επιστροφή του στο

σπίτι. Του δίνουμε ένα φιλί ή του κάνουμε μια μεγάλη αγκαλιά. Δείχνουμε χαρούμενοι που έχει μεγαλώσει και πηγαίνει πια στο σχολείο.

- Του αγοράζουμε βιβλία που προετοιμάζουν το παιδί για την πρώτη μέρα στο σχολείο. Τα διαβάζουμε μαζί, συζητώντας για τα αισθήματα των παιδιών την πρώτη φορά που ξεκινούν κάτι τόσο καινούριο, αλλά και συναρπαστικό. Φτιάχνουμε μια ιστορία με τον αγαπημένο του ήρωα στην ίδια κατάσταση.

- Μιλάμε στο παιδί για τις δικές μας εμπειρίες από το σχολείο. Δεν διατάζουμε να ομολογήσουμε πως την πρώτη ημέρα είχαμε και εμείς άγχος και φόβο για το καινούριο, συναισθήματα που είναι φυσιολογικά. Δίνουμε το παράδειγμα κάποιου άλλου παιδιού που γνωρίζει και συμπαθεί και αναφέρουμε πώς εκείνο ξεπέρασε τους φόβους του χωρίς να κάνουμε συγκρίσεις.

- Δίνουμε στο παιδί μια ρεαλιστική εικόνα της σχολικής καθημερινότητας που θα πει από φέτος στη ζωή του. Του εξηγούμε πώς θα είναι τα θρανία μέσα στην τάξη, του μιλάμε για το σεβασμό απέναντι στη δασκάλα του, για το διάλειμμα και τα παιχνίδια στο σχολείο. Του δίνουμε κίνητρα για να πάει σχολείο τονίζοντάς του τα θετικά στοιχεία, όπως τους καινούριους φίλους που θα γνωρίσει, τα πράγματα που θα μάθει (θα διαβάξει μόνο του τις αγαπημένες του ιστορίες), τα ομαδικά παιχνίδια, τις εκδρομές.

### Οι τρεις άξονες της επιτυχίας – Συμβουλές σε γονείς

Για να βοηθήσουμε το παιδί μας να βρει τη θέση του και να εξοικειωθεί με το καινούριο του περιβάλλον προσέχουμε τα εξής:

- **H προσαρμογή στο σχολείο απαιτεί πρόγραμμα:**

Αν μέχρι τώρα δεν υπήρχε, με την έναρξη του σχολείου χρειάζεται και στο σπίτι να μπει ένα πρόγραμμα για τα παιδιά. Το πρωινό ξύπνημα, οι ώρες μελέτης, ξεκούρασης-παιχνιδιού, τηλεόρασης-υπολογιστή και οπωσδήποτε ο ύπνος πρέπει να τηρούνται με αρκετή συνέπεια και αν χρειαστεί, αυστηρότητα. Παρατηρούμε λίγο τους ρυθμούς του παιδιού και σε συνεννόηση με την δασκάλα, καθορίζουμε πόση ώρα πρέπει να αφιερώνει στη μελέτη. Παιδιά του νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του Δημοτικού δεν νοείται να ασχολούνται επί τρεις και τέσσερις ώρες με τα μαθήματα, να έχουν τηλεόραση ή υπολογιστή στο δωμάτιο τους ή να πηγαίνουν για ύπνο στις 11 και στις 12!

- **Κρατάμε μία στάση που αποτρέπει την δημιουργία «μετόπων»:**  
Η σχέση που θα δημιουργήσει το παιδί με την δασκάλα του είναι πρωταρχικής σημασίας για να έχει καλή προσαρμογή στο σχολείο. Για αυτό τηρούμε ουδέτερη στάση. Αν έχουμε αντιρρήσεις με τακτικές της δασκάλας είναι προτιμότερο να συγκρατηθούμε για να διαπιστώσουμε αν είναι πράγματι τόσο απαράδεκτες και σε αυτή την περίπτωση αναζητούμε την ίδια και συζητούμε μαζί της αντί να δείχνουμε στο παιδί τη δυσαρέσκεια ή ακόμη χειρότερα την αντιπάθειά μας για αυτήν. Επίσης, αν το παιδί κάνει παράπονα για την δασκάλα ή γενικότερα το σχολείο, προσπαθούμε καταρχήν να το ακούσουμε προσεκτικά χωρίς να πρέπει να πάρουμε θέση ή να δώσουμε λύση.

- **Το σχολείο είναι πρωτίστως υπόθεση του παιδιού και για αυτό πρέπει να το βοηθήσουμε να αναπτύξει αυτονομία:**  
Όσο και αν είναι πιο εύκολο και πιο βολικό, δεν είναι καλό να βοηθάμε το παιδί φτιάχνοντάς του την τσάντα, παίρνοντας καθημερινά τηλέφωνα για να μας πουν τα μαθήματα επειδή δεν πρόσεξε ή λύνοντάς του τις ασκήσεις. Αν ζητάει τη βοήθειά μας αναζητάμε μαζί του τρόπους που θα το βοηθήσουν να τα κάνει όλα αυτά μόνο του. Του δείχνουμε έναν καλό τρόπο να τακτοποιεί την τσάντα, του παίρνουμε ένα μπλοκάκι για να σημειώνει τα μαθήματα, επιμένουμε στο να κάνει όλα τα μαθήματα μόνο του, έστω κι αν καμιά φορά δεν προλαβαίνει να τα τελειώσει. Του υπενθυμίζουμε ξανά και ξανά ότι στο σχολείο δεν πάει για να τα κάνει όλα τέλεια αλλά για να μάθει πράγματα που δεν ξέρει.

\* Πηγή : Ομώνυμο άρθρο της Λουίζας Ιωαννίδου, Σχολικής Ψυχολόγου  
<http://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-adjustment> Προσπ. 26/10/16