

Πρώτη μέρα στο σχολείο: τα «πρωτάκια» χρειάζονται στήριξη

[Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική](#)



Η επίσκεψη στο καινούριο σχολείο του παιδιού που αφήνει το νηπιαγωγείο και ετοιμάζεται για την πρώτη τάξη του δημοτικού είναι πολύ βασική για το παιδί και καθοριστική για την συμπεριφορά του στο νέο περιβάλλοντα χώρο. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η ξενάγηση στους χώρους του σχολείου πριν από το πρώτο κουδούνι, αποβάλλει το άγχος από τα πρωτάκια!

«Η επίσκεψη στο σχολείο βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν πιο γρήγορα στην νέα τους καθημερινότητα και τα γεμίζει αυτοπεποίθηση για να καλύψουν άμεσα τις ανάγκες τους όταν αυτό χρειαστεί» τονίζει η παιδοψυχίατρος Μερσύνη Αρμενάκα.

«Καλό και ωφέλιμο θα είναι κατά την επίσκεψη του παιδιού στους χώρους του σχολείου να υπάρξει συνάντηση-γνωριμία με το δάσκαλο ή άλλα πρωτόκτα. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της συνάντησης πρέπει να δοθεί η δυνατότητα και να ενθαρρυνθεί το παιδί να μιλήσει για τον εαυτό του, για τα αγαπημένα του παιχνίδια, το χόμπι του, που πήγε διακοπές».



Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η προετοιμασία του παιδιού ,όπως τονίζουν οι παιδοψυχίατροι, για την πρώτη ημέρα στο σχολείο απαιτεί ηρεμία και συνεργασία μαζί του.

Στην καλύτερη προετοιμασία, πέρα από την επίσκεψη στο σχολείο, μπορούν να βοηθήσουν αντίστοιχα βιβλία, τα οποία οι γονείς μπορούν να τα προμηθευτούν από βιβλιοπωλεία, και από τις βιβλιοθήκες των δήμων και των σχολείων.

Η τακτική ανάγνωση των βιβλίων, τονίζοντας τις ευχάριστες δραστηριότητες που θα έχει το παιδί στο σχολείο, του κεντρίζουν το ενδιαφέρον και του αποβάλλουν το φόβο του αυστηρού δάσκαλου.

Αν υπάρχει ανησυχία και υπερβολικό άγχος για την πρώτη ημέρα τότε οι γονείς θα πρέπει να επιλέξουν βιβλία που αναφέρονται σε διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων ή να απευθυνθούν σε παιδοψυχίατρο.

Παράλληλα αρκετές ημέρες, πριν από το πρώτο κουδούνι οι γονείς μπορούν να διοργανώσουν «ειδικές εκδρομές» σε καταστήματα για την αγορά αθλητικής φόρμας, σχολικής τσάντας, μολυβιών και μαρκαδόρων κλπ.

«Οι εκδρομές αυτές είναι καλό να γίνουν με μορφή περιπέτειας σε μια χαλαρή

μέρα, χωρίς βιασύνη, αρκετές μέρες πριν από τον χαμό που γίνεται στα βιβλιοπωλεία και στα καταστήματα παιχνιδιών» εξηγεί η κ Αρμενάκα και προσθέτει:

«Κάτι που στρεσάρει τα παιδιά είναι τα ρούχα και τα παπούτσια, που είναι σφιχτά με δύσκολα κουμπώματα και κορδόνια .Το τελευταίο που θέλουμε είναι το παιδί να λερωθεί τις πρώτες μέρες από ένα παντελόνι που δεν ξεκουμπώνει εύκολα, με ότι συνέπειες υπάρχουν για την ψυχολογία του αν το δουν οι συμμαθητές του λερωμένο».

Βασικό της εύκολης προσαρμογής του παιδιού στη νέα του ζωή είναι να γνωρίζει να αυτοεξυπηρετείται. Τα περισσότερα παιδιά με την παρακολούθηση παιδικού σταθμού και νηπιαγωγείου έχουν κατακτήσει πολλές δεξιότητες γύρω από την σίτιση και τον υγιεινή της τουαλέτας. Αν υπάρχουν ακόμα ελλείμματα οφείλουν οι γονείς να τα καλύψουν καθώς θα δυσκολέψει πολύ την καθημερινότητα του παιδιού στο σχολείο αλλά και την αυτοπεποίθηση του συγκρινόμενου με τα άλλα παιδιά .

ΠΡΩΤΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΕΣ - ΝΕΟΙ ΦΙΛΟΙ

Η μεγαλύτερη ανησυχία του 99% των παιδιών της πρώτης τάξης είναι ότι δεν θα έχουν κανένα φίλο, την πρώτη εβδομάδα. Αυτό αγχώνει και απομονώνει το παιδί που έχει δυσκολία στην επικοινωνία.

Για το λόγο αυτό είναι αναγκαίο κατά την διάρκεια της επίσκεψης στο σχολείο πριν από το πρώτο κουδούνι, το παιδί να γνωριστεί, μέσω των γονιών, με άλλα πρωτάκια και να έχει μαζί τους επικοινωνία πριν από την έναρξη των μαθημάτων.

Επίσης καλό είναι να έχει κάνει την διαδρομή του σχολείου με το αυτοκίνητο ή τα πόδια, μαζί με άλλα πρωτάκια.

Στο τέλος της πρώτης σχολικής ημέρας οι γονείς θα πρέπει να περιμένουν το παιδί και όχι να τους περιμένει βλέποντας τα άλλα πρωτάκια να φεύγουν συνοδευόμενα. Είναι σημαντικό να μην περιμένει το παιδί ούτε λεπτό ,καθώς θα του φανεί αιώνας.

Η επιστροφή στο σπίτι δεν πρέπει να γίνει με κατακλυσμό ερωτήσεων για το πώς πέρασε. Οι γονείς θα πρέπει να αφήσουν το παιδί μόνο του να αφηγηθεί την εμπειρία του.

<https://bit.ly/3d2KZ01>