

«Η αρχή του ταξιδιού στο Δημοτικό Σχολείο: Ο Ρόλος του γονέα»

Εσπερίδα της Α΄Θμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης

25/9/2024

Ιωάννα Ρεΐζοπούλου, M.Sc Ψυχολόγος -Οικογενειακή Θεραπεύτρια

16° Σ.Δ.Ε.Υ.- Ε.Δ.Υ.- 1° ΚΕΔΑΣΥ Α΄ Θεσσαλονίκης



First Day of School



- **Κάθε αρχή και δύσκολη!**

Ποιος δυσκολεύεται περισσότερο, το παιδί ή ο γονιός; Αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε με κατάλληλο τρόπο τις Ανάγκες και τα Συναισθήματα των παιδιών και των γονέων, κατά την περίοδο της μετάβασης.

- ❖ **Πώς στέκεται ο γονιός αποτελεσματικά δίπλα στο παιδί του;**

- ❖ Ενεργή συμμετοχή του γονέα, ενθαρρύνει τον διάλογο και το μοίρασμα.
- ❖ Δείχνει Υπομονή & Αποδοχή : Αναγνωρίζω την προσπάθεια του παιδιού.
- ❖ Δίνει χώρο για έκφραση δύσκολων συναισθημάτων μέσω της ενεργητικής ακρόασης.

Οι γονείς αποφεύγουν παγίδες όπως:

Γονείς μην ξεχνάτε!

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΔΡΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ:

- Η βαθμοθηρία & ο ανταγωνισμός
- Η άσκηση αρνητικής κριτικής προς τα παιδιά
- Η τελειομανία
- Η υπερπροστατευτικότητα των γονέων
- Οι αδιάγνωστες μαθησιακές (ή άλλου τύπου) δυσκολίες

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου Ψυχολόγος,
M.Sc Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Ατομική & Οικογενειακή Υποστήριξη
Relationships matter - Συντονισμός Σχολής Γονέων
<https://reizopoloupsychologist.gr>



- Την Τελειομανία /Αυστηρότητα/ Αυταρχισμό
- Βαθμοθηρία
- Ανταγωνισμό & την σύγκριση
- Υπερπροστατευτικότητα
- Άσκηση Κριτικής/ χαρακτηρισμούς/ απειλές κι άλλα εμπόδια επικοινωνίας



- **Τα χαρακτηριστικά ενός Υποστηρικτικού & Δημοκρατικού γονέα;**
- Διατηρεί Συναισθηματική σύνδεση με το παιδί του & ανοιχτό διάυλο επικοινωνίας,
- Δείχνει σεβασμό στην προσωπικότητα του παιδιού.
- Αποφεύγει τον υπεργονεϊσμό (υπερβολική επιείκεια/ παραχωρητικότητα)
- Αποφεύγει την τελειομανία, την αυστηρότητα και την αδιαφορία
- Αποφεύγει την προσκόλληση και προσπαθεί να δείξει ευρύτητα
- Ενθαρρύνει την Αυτονομία του παιδιού: θέτει δηλαδή ρεαλιστικούς στόχους για το παιδί, ενθαρρύνει την συμμετοχή του στα καθημερινά δρώμενα του σπιτιού, καλλιεργεί την αυτοεκτίμηση του παιδιού, κάνει περιγραφικούς επαίνους για το παιδί.

❖ Οι γονείς:

- ❖ Θεσπίζουν ρουτίνα σχετικά με τον Ύπνο- Πρωινή έγερση- διάβασμα, αφήνοντας ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι & ξεκούραση!
- ❖ Αποφεύγουν την υπερφόρτωση του προγράμματος των παιδιών.
- ❖ Δημιουργούν κατάλληλο και ευχάριστο χώρο για διάβασμα.
- ❖ Περιορίζουν την χρήση οθόνης

❖ Οι γονείς λαμβάνουν υπόψη τους τα 7 συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης που είναι χρήσιμα για την σχολική ετοιμότητα ενός παιδιού.

Η ετοιμότητα ενός παιδιού για το σχολείο συσχετίζεται με την πιο ουσιώδη από όλες τις δεξιότητες: από το **Πώς Μαθαίνει**. Αυτή η ικανότητα συνδέεται με την Συναισθηματική Νοημοσύνη και πιο συγκεκριμένα με 7 συστατικά–κλειδιά αυτής της κρίσιμης ικανότητας που αποτελούν προϋποθέσεις για την σχολική ετοιμότητα των παιδιών, σύμφωνα με τον D.Goleman: **1.Εμπιστοσύνη, 2.Περιέργεια, 3.Πρόθεση, 4.Αυτοέλεγχος 4. Εναρμόνιση 5.Ικανότητα Επικοινωνίας 6.Συνεργασιμότητα**

1.Εμπιστοσύνη

Μια αίσθηση ελέγχου και κυριαρχίας του ατόμου πάνω στο σώμα του, στη συμπεριφορά του, στις κοινωνικές του συναλλαγές. Η αίσθηση του παιδιού ότι έχει πολλές πιθανότητες να πετύχει σε ό,τι αναλαμβάνει, καθώς και ότι οι μεγάλοι θα βρίσκονται κοντά του για να το βοηθήσουν

2. Περιέργεια

Η αίσθηση του παιδιού ότι η ανακάλυψη και η εξερεύνηση είναι θετικές και προσφέρουν ικανοποίηση.

3. Πρόθεση

Η επιθυμία και η ικανότητα του παιδιού να επηρεάζει και να δρα προς αυτή την κατεύθυνση με σταθερότητα. Αυτό συνδέεται με μια αίσθηση επιδεξιότητας και αποτελεσματικότητας.

4.Αυτοέλεγχος

Η ικανότητα του παιδιού να συντονίζει και να ελέγχει τις κινήσεις του με τρόπους κατάλληλους για την ηλικία του. Μια αίσθηση εσωτερικού ελέγχου.

5.Εναρμόνιση

Η ικανότητα του παιδιού να σχετίζεται με τους άλλους στη βάση της αλληλοκατανόησης και συνεννόησης.

6.Ικανότητα Επικοινωνίας

Η επιθυμία και η ικανότητα του παιδιού να ανταλλάσσει, κυρίως με τρόπο λεκτικό, ιδέες, συναισθήματα και έννοιες με τους άλλους. Αυτό συνδέεται με μια έννοια εμπιστοσύνης απέναντι στους άλλους και άντλησης ικανοποίησης από τη συναναστροφή με αυτούς, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων

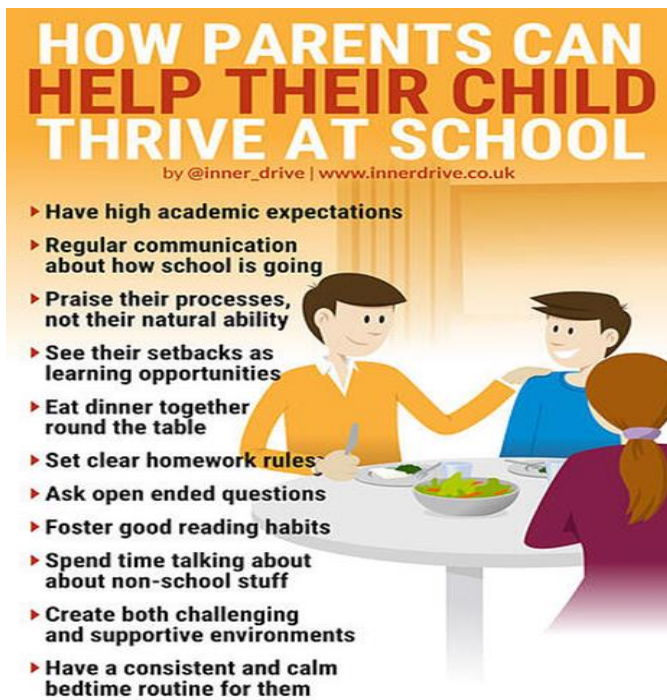
7. Συνεργασιμότητα

Η ικανότητα του παιδιού να εξισορροπεί τις ανάγκες του με τις ανάγκες των άλλων σε μια ομαδική δραστηριότητα.

Βιβλιογραφική πηγή:

- Goleman Daniel (1995), « Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Αθήνα, Πεδίο

Πως οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να πετύχουν στο σχολείο;



- Να έχουν Υψηλές Ακαδημαϊκές Προσδοκίες
- Συχνή επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς για το πως τα καταφέρνει στο σχολείο
- Να ενθαρρύνουν τις προόδους τους, όχι τις φυσικές τους ικανότητες.
- Να αντιμετωπίζουν τα εμπόδια ως ευκαιρίες μάθησης
- Να τρώνε μαζί γύρω από το τραπέζι για να συζητούν και να επικοινωνούν
- Να θεσπίσουν σαφείς κανόνες μελέτης
- Να θέτουν ανοιχτού τύπου ερωτήσεις
- Να υιοθετήσουν καλές, αναγνωστικές συνήθειες
- Να περνούν χρόνο συζητώντας και άλλα θέματα, πέρα από το σχολείο.
- Να δημιουργούν περιβάλλοντα που τους υποστηρίζουν αλλά και τους κινητοποιούν

- Να υπάρχει σταθερή και ήρεμη τελετουργία ύπνου για τα παιδιά.

Εμπιστοσύνη στον Εαυτό & Σχολική Αυτοεκτίμηση του παιδιού



10 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Τα παιδιά εκείνα τα οποία μεγαλώνουν μέσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον το οποίο τα στηρίζει, έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση σε όλους τους τομείς και συνεπώς και στο σχολείο.


Για αυτό:


1 Προσέξτε τι λέτε στο παιδί σας. Προτού το χαρακτηρίσετε αρνητικά, αναλογιστείτε: «Έτσι θέλω να βιώσει το παιδί μου τον εαυτό του;» Να θυμάστε ότι τα παιδιά βλέπουν τον εαυτό τους όπως νομίζουν ότι τα βλέπουν οι γονείς τους.


2 Ο θετικός λόγος και η αίσθηση της ασφάλειας είναι δύο από τους βασικότερους παράγοντες που βοηθούν στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης. Ο έπαινος χρειάζεται όχι μόνο στις επιτυχίες αλλά και ως επιβράβευση της προσπάθειας. Θα πρέπει όμως να είναι συγκεκριμένος και ανάλογος προς το αντικείμενο. Γενικός και αφηρημένος έπαινος αφήνει το παιδί να αναρωτιέται για ποιο πράγμα επαινέθηκε.


3 Εντοπίστε και αλλάξτε τις λανθασμένες αντιλήψεις που έχει το παιδί για τον εαυτό του.


Πρέπει να το βοηθήσετε να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να μην είμαστε παντού και σε όλα καλοί.


 Επιτρέψτε του να εκφράζει ελεύθερα τους προβληματισμούς του για το σχολείο, δείχνοντας κατανόηση στις ανησυχίες του.


 Είναι σημαντικό να αποδεχτείτε το χρόνο και τον τρόπο του παιδιού κατά τη μελέτη. Να δεχτείτε δηλαδή ότι μπορεί να αργεί να διαβάσει ή ότι χρειάζεται να του εξηγήσετε κάτι πολλές φορές μέχρι να το καταλάβει.

 Ενθαρρύνετε το παιδί να αναλάβει **περισσότερες ευθύνες** μέσα στο σπίτι και να κάνει πράγματα μόνο του, π.χ. στρώσιμο τραπεζιού την ώρα του φαγητού.

 Δώστε το **σωστό παράδειγμα**. Αν το παιδί δει ότι όλοι, ακόμα κι οι γονείς του, μπορεί να κάνουν λάθη, δε θα φοβάται τόσο πολύ για τα δικά του.

 Αποφύγετε τις συγκρίσεις με άλλα αδέρφια ή με άλλους μαθητές, λαμβάνοντας υπόψη ότι το παιδί σας είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα.

 Φροντίστε οι **προσδοκίες** σας σχετικά με τις επιδόσεις του να είναι ρεαλιστικές δηλαδή να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες του παιδιού χωρίς να το αγχώνετε με τις επιδόσεις.

 Διαχωρίστε το **ρόλο του παιδιού από το ρόλο του μαθητή**. Το παιδί σας πρέπει να νιώθει ότι το αγαπάτε και το θαυμάζετε, ανεξάρτητα από τις επιδόσεις του από το σχολείο.

Βιβλιογραφική Πηγή:

- Δρ Βίκυ Σίμου «μπαμπά μαμά δάσκαλε Αξίζω», Εκδόσεις Καλέντης

Για υγιή, χαρούμενα κι ελευθέρα παιδιά

Σταματήστε να τους λέτε τι να κάνουν

Από το τι παιχνίδια να παίξουν, μέχρι το τι ρούχα να φορέσουν ή τι επάγγελμα να ακολουθήσουν. Ακούστε τις επιλογές τους, στηρίξτε και καθοδηγείστε τα.

Σταματήστε να είστε υπερπροστατευτικοί

Κρατήστε τις ανησυχίες για τον εαυτό σας, τα παιδιά πρέπει να έχουν την ελευθερία να βιώνουν νέες εμπειρίες και να κάνουν τα δικά τους λάθη.

Σταματήστε να έχετε μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Είναι πάρα πολύ αγχωτικό για ένα παιδί να πιστεύει ότι πρέπει να είναι "το καλύτερο" σε κάτι ή ακόμα και σε όλα! Όλοι έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία.

Σταματήστε να παίρνετε αποφάσεις γι' αυτά

Βοηθήστε το παιδί να πάρει τις δικές του αποφάσεις αλλά καταστήστε σαφές ότι είναι υπεύθυνο για τις επιλογές του.

Σταματήστε να τα κατηγορείτε για τα λάθη τους

Όλοι κάνουν λάθη, προσπαθήστε να μην κατηγορήσετε το παιδί σας περισσότερο από ό, τι είναι απαραίτητο. Συζητήστε μαζί του για το πώς μπορεί να μάθει από το λάθος του και να κάνει καλύτερες επιλογές στο μέλλον.

Σταματήστε να επαινείτε τη νοημοσύνη τους

Όταν τα παιδιά επαινούνται για τις προσπάθειές τους και όχι για τη νοημοσύνη τους, αισθάνονται πιο διατεθειμένα να δώσουν και σκληρότερες μάχες.

upbility

Εκδόσεις Επιστημονικού Υλικού



Σχεδιασμός | Επιμέλεια © copyright www.upbility.gr



11 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ



"Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc, Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ & Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια".

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Δείξτε άνευ όρων αγάπη και αποδοχή, χωρίς προϋποθέσεις και αναμονή ανταπόδοσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίρνουν κάποιες αποφάσεις για τον εαυτό τους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Διατηρείτε μια ζεστή και στοργική σχέση με τα παιδιά σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Αναγνωρίστε και επικυρώστε τα συναισθήματα των παιδιών, μέσω της ενσυναίσθησης.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Οριοθετήστε την συμπεριφορά των παιδιών, θέτοντας όρια και κανόνες με σαφή και σταθερό τρόπο, με ήπια διαπαιδαγώγηση, αποφεύγοντας τις τιμωρίες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Περάστε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Επαινέστε τα παιδιά σας με περιγραφικό τρόπο, τονίζοντας τα καλά επιτεύγματα που καταφέρνουν κάθε φορά!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μην αποζητάτε την τελειότητα από τα παιδιά σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Κρατήστε τις υποσχέσεις που δίνετε στα παιδιά και προσπαθήστε να λειτουργείτε ως πρότυπο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ρωτήστε την γνώμη των παιδιών και δώστε επιλογές για θέματα που τους αφορούν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Δώστε στα παιδιά μερικές ευθύνες και την ελευθερία να αναλάβουν κάποιες πρωτοβουλίες.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- ❖ Arnall Judy, (2016), " Πειθαρχία, χωρίς τιμωρία" ΜΑΡΤΗΣ, Gordon Hellas
- ❖ Gottman J. (2011), "Η Συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών", Εκδόσεις πεδίο.
- ❖ Goleman Daniel (1995), « Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Αθήνα, Πεδίο
- ❖ Παππά Β. (2006), «Επάγγελμα γονέας», Εκδόσεις Καστανιώτη
- ❖ Πονς & Γκονθάλεθ, (2002), "20 Αξίες Ζωής", Εκδόσεις Άγκυρα
- ❖ Δρ. Σίμου Β. «μπαμπά, μαμά, δάσκαλε Αξίζω», Καλέντης
- ❖ Λάττα Γ. «Βρες την Γαλάζια πεταλούδα», Εκδόσεις διάπλους
- ❖ Ν. Σιδέρης, (2009), " Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο, Γονείς θέλουν!", Μεταίχμιο.
- ❖ Φέιμπερ Αντέλ & Ιλέιν Μάζλις (2012), "Πώς να μιλάτε στα παιδιά σας ώστε να σας ακούν & πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν, Εκδόσεις Πατάκη

Προσαρμογή του υλικού από την **Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc, Ψυχολόγο & Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια, ΠΕ 23- Ε.Ε.Π. στο 16° Σ.Δ.Ε.Υ.- Ε.Δ.Υ.- 1° ΚΕΔΑΣΥ Α΄ Θεσσαλονίκης**