

**Αποχαιρετάμε το Νηπιαγωγείο &  
Προετοιμαζόμαστε για την Α Δημοτικού!**  
**Για γονείς παιδιών Α΄ δημοτικού!**



**Γράφει: Ρείζοπούλου Ιωάννα, M.Sc**  
**Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.**

Οι γονείς των παιδιών της α΄ δημοτικού αγωνιούν για την μετάβαση των παιδιών τους στο δημοτικό σχολείο, καθώς η πρώτη εγγραφή στο δημοτικό σχολείο αποτελεί ορόσημο για όλη την οικογένεια. Σε αυτή τη φάση, οι γονείς διακατέχονται από πολλαπλά ερωτήματα όπως: «Πως θα προσαρμοστεί το μικρό μου στο μεγάλο σχολείο; Πως θα τα καταφέρει στην αυλή με παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, με τις σχολικές απαιτήσεις, Θα καταφέρει να κάνει φίλους; Οι εκπαιδευτικοί θα το φροντίζουν;

Είναι απόλυτα κατανοητές αυτές οι αγωνίες των γονέων. Πράγματι κάθε αρχή και δύσκολη. Παρόμοιες αγωνίες βιώνει και το παιδί. Για να γίνει πιο εύκολη αυτή η μετάβαση για όλους, οι γονείς, χρειάζεται να έχουν υπόψη τα άπειρα ευεργετικά οφέλη του σχολείου στην συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Η φοίτηση στο σχολείο, μέσα από τις σχέσεις αλληλεπίδρασης με συμμαθητές και εκπαιδευτικούς, συνδράμει στην προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών, τονίζοντας περισσότερο την **ψυχοσυναισθηματική διάσταση** της μαθησιακής διαδικασίας. Στο σχολείο, πέρα από απόκτηση γνώσεων, οι μαθητές κοινωνικοποιούνται, καλλιεργούν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, μαθαίνουν τον τρόπο να κάνουν φίλους, να συνεργάζονται

και να περνούν δημιουργικά τον χρόνο τους. Τα παιδιά στο σχολείο είναι ευτυχισμένα και πιο ολοκληρωμένα.

Είναι στο χέρι των γονιών να βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμοσθούν εύκολα. Προς αυτή την κατεύθυνση βοηθά οι γονείς να διαμορφώσουν ένα δομημένο, καθημερινό πρόγραμμα με ρυθμό και νόημα, να καλλιεργούν καλές συνήθειες κι ευχάριστες ρουτίνες που τους δίνουν προβλεψιμότητα και επομένως αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας.

Έτσι γίνεται κατανοητό ότι, αν ο γονιός νιώθει αμφιθυμικά συναισθήματα για την φοίτηση του παιδιού του στο σχολείο, αν δηλαδή φοβάται ή δυσκολεύεται να αποχωριστεί ίδιος το παιδί του, εκείνο το διαισθάνεται και ενδεχομένως να επιδείξει άγχος, δυσκολίες προσαρμογής κι έλλειψη συνεργασίας.

Πέρα από την γονεϊκή στάση (δημοκρατική ή υπερπροστατευτική) άλλοι παράγοντες που καθορίζουν την ομαλότητα της μετάβασης από το σπίτι στο σχολείο είναι η ηλικία του παιδιού, το αν εμφάνισε ή όχι άγχος αποχωρισμού από τους γονείς του σε προηγούμενα σχολικά περιβάλλοντα, η προσωπικότητά του ( εσωστρεφές ή εξωστρεφές παιδί) και οι γενικότερες συνθήκες του οικογενειακού περιβάλλοντος (π.χ. πρόσφατη γέννηση άλλου παιδιού, εργασιακή αλλαγή, διαζύγιο, πένθος, μαθησιακές ή άλλου τύπου νευρολογικές δυσκολίες κ.α.).

Ένα παιδί που είναι έτοιμο να πάει στην Α΄ δημοτικού δεν χρειάζεται να διαθέτει ακαδημαϊκές γνώσεις. Πιο σημαντική είναι η ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη τη δεδομένη χρονική στιγμή. Πιο συγκεκριμένα, παιδιά που έχουν αναπτύξει **ασφαλή συναισθηματικό δεσμό** με τους γονείς τους, νιώθουν ασφάλεια και καταφέρνουν να επιδείξουν εμπιστοσύνη, ακόμη και όταν εκτίθενται σε νέα περιβάλλοντα. Έτσι, δείχνουν ευελιξία και προσαρμοστικότητα στο νέο σχολικό περιβάλλον διαμορφώνοντας μια θετική στάση απέναντι σε αυτό.



Επίσης είναι σημαντικό το παιδί, ξεκινώντας το δημοτικό να έχει μάθει να **αυτοεξυπηρετείται** πλήρως και να είναι **αυτόνομο**. Δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης (π.χ. σωστό πλύσιμο των χεριών, αυτοεξυπηρέτηση στην τουαλέτα και το φαγητό) διδάσκονται στα παιδιά σε όλη τη διάρκεια του νηπιαγωγείου, αλλά παράλληλα οφείλει να τις καλλιεργεί συνεχώς και η οικογένεια, αναθέτοντας ευθύνες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού. Το ίδιο συμβαίνει και με την έννοια της **αυτονομίας**: ο γονιός καλείται να σταματήσει να κάνει για το παιδί του ό,τι μπορεί να κάνει το ίδιο μόνο του. Έτσι, του διδάσκει την **υπευθυνότητα** και του μαθαίνει να βασίζεται στις δικές του δυνάμεις.



Άλλες χρήσιμες δεξιότητες για την έναρξη του δημοτικού είναι να μπορεί το παιδί να κάθεται σε μια καρέκλα για ένα εύλογο χρονικό διάστημα, **συγκεντρωμένο** ακολουθώντας οδηγίες και κανόνες. Επίσης, οι γονείς οφείλουν να θέτουν όρια στις επιθυμίες των παιδιών τους, γιατί έτσι τους διδάσκουν την **αντοχή στην ματαίωση**. Οι γονείς παράλληλα καλλιεργούν τις **κοινωνικές δεξιότητες** των παιδιών τους, με το να τους μαθαίνουν κανόνες καλής συμπεριφοράς, καλώντας φίλους στο σπίτι, διδάσκοντας έτσι γραπτούς κι άγραφους κανόνες της επικοινωνίας και της φιλικότητας. Σε αυτές τις διεργασίες βοηθά το παιχνίδι, π.χ. μέσα από επιτραπέζια παιχνίδια δείχνεις στο μικρό παιδί πώς να συνεργάζεται με συνομηλίκους του, πώς να περιμένει τη σειρά του και πολλά άλλα. Είναι πολύτιμο μάθημα ζωής για τα παιδιά να μάθουν να συνυπάρχουν αρμονικά με άλλα παιδιά ώστε να ξεπερνούν σταδιακά την φάση του εγωκεντρισμού.

Οι γονείς των παιδιών της Α΄ δημοτικού καλούνται λοιπόν, αυτή την χρονική εποχή να υποστηρίξουν το παιδί τους, ώστε να βιώσει το λιγότερο δυνατό άγχος κατά την μετάβαση από το πιο τρυφερό πλαίσιο του νηπιαγωγείου στο “μεγάλο σχολείο”. Ορίστε μερικοί τρόποι διευκόλυνσης της διαδικασίας:

## Πρακτικές Οδηγίες για τους γονείς:

- ✓ Μια επίσκεψη στο κτίριο του νέου σχολείου, πριν την ημέρα του Αγιασμού, είναι πάντα βοηθητική και εξοικειώνει το παιδί με το άγνωστο περιβάλλον, καταρρίπτοντας τους φόβους του.
- ✓ Η προετοιμασία για το σχολείο πρέπει να γίνεται με ενθουσιώδη διάθεση. Τα παιδιά χαίρονται όταν επιλέγουν τα ίδια τα σχολικά τους είδη.
- ✓ Κατά τον ίδιο τρόπο οι γονείς οργανώνουν μαζί με το παιδί το δωμάτιο, τη βιβλιοθήκη και τον χώρο μελέτης του. Έτσι του δίνουν δομή κι οργάνωση.
- ✓ Φτιάχνουν ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα της καθημερινής του ρουτίνας, εντάσσοντας πλέον και τις ώρες σχολείου. Διατηρούν σταθερή ρουτίνα ύπνου, φαγητού- και μελέτης, εντάσσοντας αρκετό χρόνο για παιχνίδι και χαλάρωση.
- ✓ Είναι άκρως βοηθητικό το παιδί να έχει εξασφαλίζει επαρκείς ώρες ύπνου, ώστε να καταφέρνει να ξυπνάει εύκολα και να ετοιμάζεται γρήγορα για να πηγαίνει καθημερινά με κέφι στο σχολείο. Ο ξεκούραστος εγκέφαλος αποδίδει καλύτερα.
- ✓ Οι γονείς δίνουν έμφαση στις θετικές αλλαγές που επιφέρει το σχολείο στη ζωή του παιδιού, όπως νέοι φίλοι, εκδρομές, ανεξαρτησία, παιχνίδι.
- ✓ Καλό θα ήταν οι γονείς να ενθαρρύνουν την συναισθηματική έκφραση των παιδιών, τόσο πριν την έναρξη του όσο και μετά το πέρας του σχολείου, για να μοιράζονται εμπειρίες και συναισθήματα. Έτσι, ο γονιός μέσω της ενεργητικής ακρόασης μπορεί να συμμετέχει στη ζωή του παιδιού του και να επιδεικνύει κατανόηση και αποδοχή!
- ✓ Είναι χρήσιμο να διατηρηθεί ένας **καλός διάυλος επικοινωνίας οικογένειας – σχολείου**, ειδικά τις πρώτες εβδομάδες, για ανταλλαγή πληροφοριών σε σχέση με το παιδί, ώστε να γεφυρώνονται τα δυο ξεχωριστά περιβάλλοντα. Ο γονιός οφείλει να δείχνει σεβασμό στους εκπαιδευτικούς του παιδιού του και να απευθύνεται σε αυτούς πάντα με θετικό κι ευγενικό τρόπο. Αν έχει απορίες ή αντιρρήσεις για κάποιο ζήτημα να επικοινωνεί άμεσα και διακριτικά με τον/ την εκπαιδευτικό του παιδιού.
- ✓ Μερικές εβδομάδες μετά την προσαρμογή, είναι καλή ιδέα, για να βοηθήσει ο γονιός στην κοινωνικοποίηση του παιδιού του, να καλέσει συμμαθητές του στο σπίτι, ή οργανώνοντας κοινές οικογενειακές δράσεις, τηρώντας πάντα τα απαραίτητα μέτρια ατομικής και συλλογικής προστασίας. Με αυτό τον τρόπο, ο

γονιός βοηθά στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και του διδάσκει τρόπους συνεργασίας με συνομηλίκους του, απαραίτητο στάδιο ωρίμανσης!

***Εύχομαι λοιπόν καλή προσαρμογή στα φετινά πρωτάκια μας που ξεκινούν ένα ταξίδι, το οποίο σηματοδοτεί την αρχή μιας σπουδαίας διαδικασίας αυτονόμησης κι ωρίμανσης!***



#### **Βιβλιογραφικές Αναφορές:**

- Χατζηχρήστου Χρυσή, Λαμπροπούλου Αικατερίνη & Αδαμοπούλου Ειρήνη, (2020), “Βασικά θέματα Ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών: Ψυχική Ανθεκτικότητα”, [connecting4caring.gr](http://connecting4caring.gr)
- Gottman John, (2011), “Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών”, Αθήνα, Πεδίο
- Goleman Daniel (1995), « Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Αθήνα, Πεδίο

**Ρεϊζοπούλου Ιωάννα, Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ. [Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης], M.Sc in counselling & Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια**