



9+1

ιδέες

για την προσαρμογή
των παιδιών
στο νέο σχολείο

Έλενα Καστάνη

Academic & Career Coach

#1

Ενισχύστε την ανεξαρτησία

Ποιος δεν αισθάνεται «δυνατός» όταν μπορεί να κάνει πράγματα μόνος του;

Ένα παιδί που αναλαμβάνει αρκετές πρωτοβουλίες σε σχέση με τον εαυτό του «γεμίζει» αυτοπεποίθηση, τονώνεται η αυτοεκτίμησή του και νοιώθει σιγουριά πως παντού και πάντα μπορεί να τα καταφέρει.



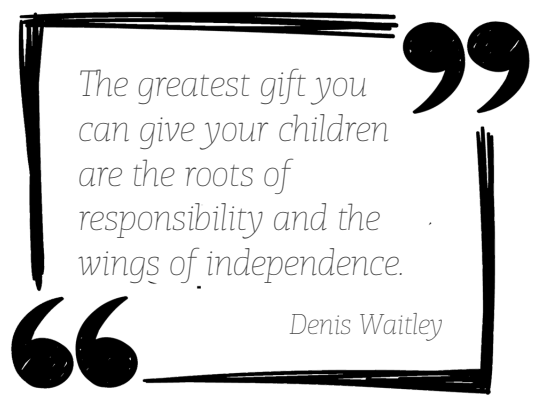
α. μενάλα βήματα

Το να μάθει το παιδί μας να ντύνεται, να πλένει τα χέρια του, να ανοίγει το παγούρι του και τη μπανάνα, να αναγνωρίζει τα πράγματά του και να τα βάζει στην τσάντα του και

πολλά άλλα που σχετίζονται με την καθημερινότητα του, αποτελούν για εμάς απλές καθημερινές ενέργειες για εκείνο όμως είναι μεγάλα βήματα προς την ανεξαρτησία.

β. «εγώ μπορώ μόνος μου»

Σε περίπτωση μάλιστα που εμείς οι γονείς «καθρεπτίσουμε» στο παιδί τα κατορθώματά του και τα νοσηματοδοτήσουμε σαν μεγάλες επιτυχίες, ενθαρρύνοντάς το να αναλάβει και άλλες τέτοιες πρωτοβουλίες, τότε η φράση «εγώ ΜΠΩΡΩ μόνος μου» θα ακούγεται όλο πιο συχνά και θα συμβάλλει στο να πιστέψει και πως στο σχολείο θα μπορεί να τα κάνει όλα εύκολα με τη δύναμή του.



γ. το σχολείο

Είναι σημαντικό επίσης όταν συζητάμε μαζί του να τονίζουμε πως και όσα δεν καταφέρνει ΑΚΟΜΑ σύντομα θα τα κατακτήσει, τονίζοντας παράλληλα πως στο σχολείο θα υπάρχουν πάντα πολλοί άνθρωποι κοντά του για να το βοηθήσουν σε ό,τι και να χρειαστεί.

#2

θυμηθείτε μαζί άλλες νέες αρχές

Το γεγονός πως η ζωή όλων μας είναι γεμάτη από πράγματα που κάνουμε για πρώτη φορά είναι μια αλήθεια που χρειάζεται να τη συζητάμε με τα παιδιά μας.

Αρχές νέες που σχετίζονται με διαφορετικές εμπειρίες κάθε φορά που όμως έχουν και πολλά κοινά γνωρίσματα...



α. «ταξιδεύοντας» μαζί

«Ταξιδεύοντας» με το μυαλό προς τα πίσω και κάνοντας πολλές στάσεις για σκέψεις και συζήτηση, αξίζει να ανακαλύψετε μαζί με το παιδί σας κάποιες αρχές νέων καταστάσεων και να εξερευνήσετε τον τρόπο που εκείνο σκέφτηκε αρχικά, τα συναισθήματα που του προκάλεσαν, αποτελέσματα και μεταγενέστερες σκέψεις.

«Τι σκέφτηκες την πρώτη φορά που προσπάθησες να κολυμπήσεις χωρίς σωσίβιο;

Πώς αισθάνθηκες όταν βγάλαμε για πρώτη φορά τις βοηθητικές ρόδες στο ποδήλατο;

Τι ήταν τελικά αυτό που σε έκανε να δοκιμάσεις μπάνιες;»

β. μία σπουδαία διαπίστωση

Αυτά που στην αρχή φαίνονταν δύσκολα και προκαλούσαν άγχος, φόβο, αγωνία είναι πιθανόν τη στιγμή που μιλάτε να αποτελούν ρουτίνα, αγαπημένες ασχολίες, συνήθειες... Σπουδαία διαπίστωση!

Βοηθήστε το να συνειδητοποιήσει όσα το έκαναν δυνατό και το βοήθησαν, να αντιληφθεί τον τρόπο που αντέδρασε και να καταλήξει σε συμπεράσματα έχοντας περάσει κάποιος χρόνος από τη στιγμή που συνέβησαν, να «αγκαλιάσει» τα συναισθήματά του και να προτείνει τρόπους, αν είναι απαραίτητο, που θα μπορούσε να είχε ενεργήσει διαφορετικά.

Η γνώση είναι δύναμη και η «διαδρομή» αυτή θα του προσφέρει πολύτιμη γνώση για να αισθανθεί δυνατό και σίγουρο και για το νέο σχολείο στηριζόμενο σε όσα έχει ήδη πετύχει.



«Τα πλοία είναι ασφαλέστερα στο λιμάνι αλλά δεν έχουν φτιαχτεί για αυτό.»

William Greenough
Thayer Shedd

#3

Διαβάστε μαζί βιβλία με θέμα το νέο σχολείο

**Οι ιστορίες και τα παραμύθια
«ταξιδεύουν» το μυαλό,
αγγίζουν την ψυχή,
«συναντούν» την παιδική
φαντασία.**

Με έναν μοναδικό τρόπο βοηθούν
τα παιδιά να «εξερευνήσουν»
πολλές και διαφορετικές
καταστάσεις, να ταυτίσουν τον
εαυτό τους με τους ήρωες και έτσι
να αντιληφθούν τον πραγματικό
κόσμο με τον καλύτερο τρόπο
μέσω των ηρώων και της ιστορίας
που περιγράφουν. Έτσι τα παιδιά
έχουν τη δυνατότητα να
συζητήσουν για αυτό.....

Γίνετε «συνοδοιπόροι»

Το σχολείο, το νέο σχολείο είναι
θέμα που πραγματεύονται πολλά
βιβλία βοηθώντας τα παιδιά να
προσεγγίσουν την έννοια της
αλλαγής και του σχολείου μέσω των
ηρώων και να συζητήσουν για αυτό,
να γελάσουν, να ανακαλύψουν
νέους τρόπους διαχείρισης των
καταστάσεων, να εμπνευστούν και
να ονειρευτούν. Συζητήστε μαζί
τους, κάνετε ερωτήσεις, γίνετε
«συνοδοιπόροι» τους σε αυτό το
ταξίδι.

“Reading a good
book help us to fell
unalone...”

John Green



Εξάλλου η αγκαλιά και η
δική σας φωνή να διαβάζει
θα δημιουργήσει αληθινά
και όμορφα συναισθήματα
που θα αποτελούν όχι
μόνο για την προσαρμογή
στο νέο σχολείο, αλλά για
ολόκληρη τη ζωή τους
ανεκτίμητα «δώρα».

#4

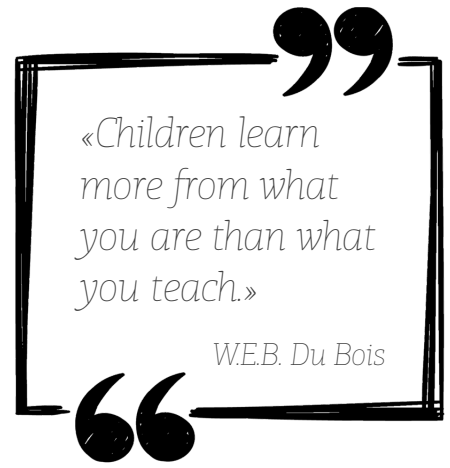
Μιλήστε για τις δικές σας εμπειρίες στο σχολείο

Στα μάτια του παιδιού σας έχετε μοναδικές ικανότητες ! Τα πάντα μπορείτε να καταφέρετε, τα ξέρετε όλα, τίποτα δε σας φοβίζει.

Είστε το πρότυπό του, το παράδειγμα, ο «οδηγός» του ώστε να καταλάβει με ποιον τρόπο θα κάνει τα «βήματά» του στον κόσμο..

β. οι δικές σας ιστορίες

Όσα εσείς έχετε βιώσει και ζήσει έχουν μοναδικό ενδιαφέρον για εκείνο. Οι ιστορίες που έχετε να διηγηθείτε για όταν ήσαστε μικροί, φαντάζουν στα μάτια του «ηρωικές»... Τα δικά σας σχολικά χρόνια ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που πρόκειται να «πάει» στο καινούριο σχολείο, του κεντρίζουν την προσοχή. Οι λέξεις σας «στολισμένες» με αλήθεια αλλά ταυτόχρονα με αισιοδοξία και θετική διάθεση, οι όμορφες εμπειρίες σας, οι φίλοι που βρήκατε με μερικούς από τους οποίους μπορεί να διατηρείτε ακόμα επαφή, οι δάσκαλοι σας, οι γκάφες, τα αστεία σας θα το «συνοδεύουν» για πολλά χρόνια μετά από την είσοδό του στο νέο σχολείο.



α. σκέψεις & συναισθήματα

Συναισθήματα που βιώσατε, σκέψεις και γιατί όχι αγωνίες θα το βοηθήσουν να νοιώσει πως είναι φυσιολογικά όσα και εκείνο αισθάνεται και θα το «απελευθερώσουν» ώστε με μεγαλύτερη ευκολία να εκφράσει τι σκέφτεται και τι πιστεύει για το νέο του σχολείο «ανοίγοντας» σας το δρόμο για όμορφες συζητήσεις που θα απαλύνουν τις έννοιες του.



#5

«Ανακαλύψτε» το νέο σχολείο

Είχατε μικροί και μεγάλοι, την ευκαιρία να γνωρίσετε και να επιλέξετε το νέο σχολείο.

Προγράμματα, φιλοσοφία, καθημερινότητα, εγκαταστάσεις και πολλά άλλα είναι όσα σας προσέλκυσαν το ενδιαφέρον.



η γαοά της επιλονής

Είναι σημαντικό να θυμηθείτε μαζί με το παιδί σας ποια είναι τα στοιχεία που σας έκαναν εντύπωση και σας άρεσαν.

Αναζητήστε μέσα από τη συζήτησή σας ποια άρεσαν σε εκείνο. Η χαρά της επιλογής σας εκφρασμένη με τον δικό σας τρόπο, θα δημιουργήσει στο παιδί θετικά συναισθήματα αλλά και τη σιγουριά πως σε αυτό το σχολείο θα έχει μια επιτυχημένη πορεία και θα είναι χαρούμενο. Σας έχει εμπιστοσύνη και είναι σημαντικό να ακούσει από εσάς πως η επιλογή σας έγινε με κριτήριο το δικό του καλό.



#6

Αποκτήστε συνήθειες και ρουτίνες που θα βοηθήσουν στην ομαλή προσαρμογή

**Κατά τη διάρκεια του
καλοκαιριού η χαλαρότητα και η
περισσότερη ελευθερία είναι
απαραίτητο να υπάρχουν**

για να μπορέσουν τα παιδιά να
ξεκουραστούν, να παίξουν και να
βιώσουν τη χαρά και την
ξεγνοιασιά του καλοκαιριού.

α συζήτηση με το παιδί

Παρολαυτά είναι σημαντικό
λεκτικά αρχικά και όσο πλησιάζει η
έναρξη του σχολείου και πρακτικά,
το παιδί να καταλάβει τη σημασία
διάφορων συνηθειών που θα
συμβάλλουν να ενταχθεί ομαλά
στο νέο πλαίσιο. Η συζήτηση με το
παιδί για όσα θα το βοηθήσουν να
είναι «έτοιμο» για το σχολείο θα
αποτελέσουν εξαιρετική αρχή για
τη συνειδητοποίησή της ανάγκης
εφαρμογής τους.

«A good night's sleep and
filling breakfast means
more for your child's
academic performance
than you may think.»

ScienceDaily

β. οι συνήθειες

Με απλά λόγια, παραδείγματα, «χώρο» για
ερωτήσεις και διαφωνίες, ιστορίες και
παραμύθια, παιχνίδια με παροιμίες,
βιντεάκια που θα σχετίζονται με όσα
θέλετε να πληροφορήσετε και να
«πείσετε» το παιδί σας, θα μπορέσετε να
δημιουργήσετε τις βάσεις για την
εδραίωση συνηθειών που είναι
απαραίτητες όχι μόνο για το σχολείο αλλά
και για ολόκληρη τη ζωή του. Ο επαρκής
ύπνος με τήρηση των ωρών, τα υγιεινά
γεύματα που μπορούν να ακολουθούν και
χρονικά τις ώρες «φαγητού» του
σχολείου, το παιχνίδι μακριά από τις
οθόνες κ.α θα βοηθήσει το παιδί στο να
έχει ενέργεια, την απαραίτητη
συγκέντρωση και την πνευματική διαύγεια
για να συνειδητοποιήσει όσα συμβαίνουν
στο σχολείο με τον καλύτερο τρόπο.



#7

Δείξτε
εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη είναι το συναίσθημα που μας δίνει την ώθηση να μπορέσουμε να δράσουμε χρησιμοποιώντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις δυνατότητες μας.

Τα παιδιά μας έχουν μεγάλη ανάγκη να καταλάβουν πως πιστεύουμε πως μπορούν να τα καταφέρουν, πως αναγνωρίζουμε τις ικανότητες τους και πως τα εμπιστευόμαστε.

α. έκφραση εμπιστοσύνης

Ιδιαίτερα για τις σημαντικές δικές τους στιγμές όπως είναι η προσαρμογή τους σε ένα νέο σχολείο που τους γεννά ανάμεικτα συναισθήματα, η ώθηση που δίνει η εμπιστοσύνη είναι σημαντική. Φράσεις όπως: «Είμαστε σίγουροι πως με την οργάνωσή σου από την πρώτη μέρα θα σημειώνεις στην ατζέντα σου όλα τα απαραίτητα για το σχολείο, πόσο νοιάζεσαι για τους άλλους...θα κάνεις σύντομα νέους φίλους, δεν ξεχνάς το δεκατιανό σου ποτέ, θα έχεις πάντα ενέργεια στο σχολείο, πόσο έχεις μεγαλώσει και τι σωστά που ντύνεσαι, σε εμπιστεύομαι» βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση.

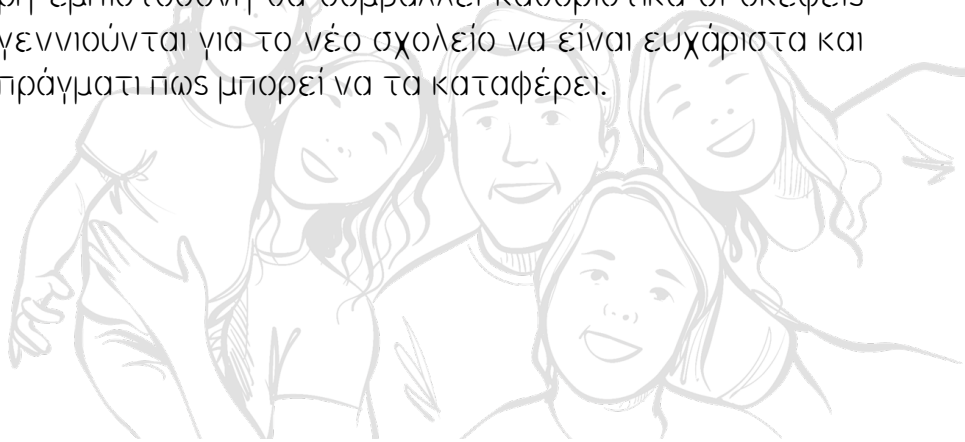
β. «έμπρακτη» εμπιστοσύνη

Κυρίως όμως το παιδί είναι σημαντικό να δει στις καθημερινές σας στιγμές και έμπρακτα την εμπιστοσύνη σας. Αρμοδιότητες που του αναθέτετε, πρωτοβουλίες που του επιτρέπετε να αναπτύξει, η αναζήτηση της γνώμης του για

διάφορα θέματα το βοηθούν να καταλάβει πως όσα λέτε τα εννοείτε. Την ίδια εμπιστοσύνη είναι απαραίτητο να αισθανθεί πως τη δείχνετε και στο νέο περιβάλλον, στο πρόγραμμα που θα ακολουθήσει, στους δασκάλους του, στο σχολείο. Αυτή η γενικότερη εμπιστοσύνη θα συμβάλλει καθοριστικά οι σκέψεις και τα συναισθήματα που γεννιούνται για το νέο σχολείο να είναι ευχάριστα και αισιόδοξα και να πιστέψει πράγματι πως μπορεί να τα καταφέρει.

«Πίσω από κάθε παιδί που πιστεύει στον εαυτό του κρύβεται ένας ενήλικας που πίστεψε πρώτα σε αυτό.»

Mathew Jacobson



#8

Παροτρύνετε το παιδί να αναλάβει πρωτοβουλή σε σχέση με τα «σχολικά» θέματα

**Στο σχολείο θα φοιτήσει
το παιδί σας.**

Είναι η δική του μεγάλη στιγμή
που συμπαρασύρει και φέρνει
πολλές ακόμα αλλαγές σε όλη την
οικογένεια.

α. ο πρωταγωνιστής

Το παιδί είναι ο κύριος
πρωταγωνιστής, είτε αλλάζει
σχολικό πλαίσιο είτε φοιτά για
πρώτη φορά. Η συμμετοχή του
σε όσα σχετίζονται με το
σχολείο το βοηθά να το
συνειδητοποιεί μέρα με την
ημέρα.

“
«If you afraid to fail,
you will never do the
things that you are
capable of doing.»

John Wooden
”

β. ρωτήστε...

Ο σχεδιασμός ήδη από τώρα του μενού για το καθημερινό σνακ, η γνώμη του για τα σχολικά είδη, οι απαραίτητες αλλαγές στον χώρο που θα μελετά ή θα παίζει μετά το σχολείο, οι δραστηριότητες που θα ήθελε να δοκιμάσει αποτελούν κάποια από τα θέματα που με τη δική σας καθοδήγηση, όπου και αν χρειάζεται, μπορεί να αποφασίσει το ίδιο. Πολλές ερωτήσεις ανοιχτού τύπου (που δεν απαντώνται με ναι ή όχι) θα δώσουν «χώρο» να ξεδιπλωθούν γνώμες, σκέψεις, ιδέες σε ένα συναρπαστικό «ταξίδι» που θα οδηγήσει ύστερα από αρκετές ημέρες στην πόρτα του σχολείου ένα παιδί που θα έχει απολαύσει τη διαδρομή ακριβώς γιατί θα έχει σχεδιάσει πολλά στοιχεία της. Ερωτήσεις όπως:

Τι χρώμα και σχέδιο φαντάζεσαι την τσάντα σου;

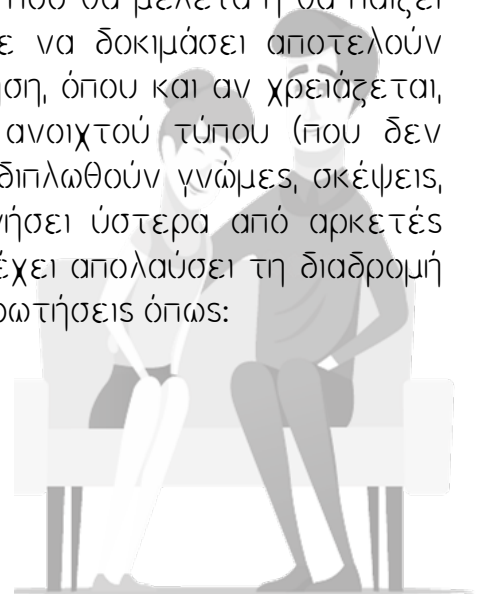
Ποια σνακ θα ήθελες να τρως τις Δευτέρες;

Πού θα ήθελες το γραφείο σου;

Πώς σκέφτεσαι να φτιάξεις το πρόγραμμα σου μετά το σχολείο;

Ποια δραστηριότητα θα ήθελες να δοκιμάσεις;

...φαντάζουν απλές που όμως για το παιδί αποτελούν θαυμάσιες ευκαιρίες να συνδέσει το σχολείο με δημιουργία, φαντασία, επιθυμίες και συμβάλλουν σημαντικά ώστε να προσαρμοστεί σταδιακά και εύκολα αναπτύσσοντας αυτονομία και εντάσσοντας τον εαυτό του όπως πρέπει: στο **επίκεντρο** της όλης διαδικασίας.



#9

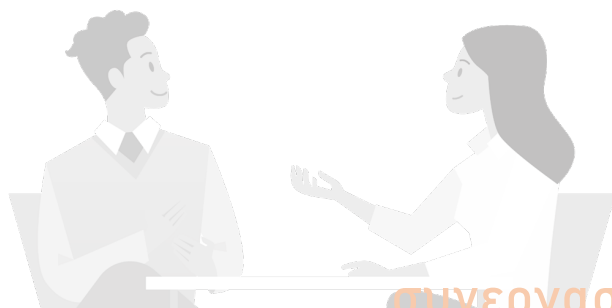
Θυμηθείτε πως δεν είστε μόνοι σ' αυτό το ταξίδι

**Έχετε επιλέξει ένα νέο
σχολείο για να
εμπιστευτείτε την
ανάπτυξη, εκπαίδευση,
καλλιέργεια, το μέλλον**

ό,τι πιο σημαντικού έχετε:
τον παιδιού σας.

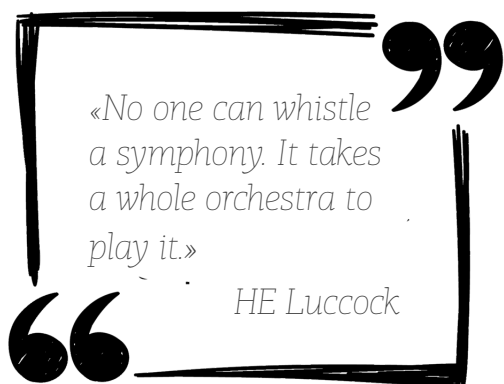
Εσείς

Είναι φυσιολογικό σε αυτή τη φάση της μετάβασης να δημιουργούνται εύλογα και σε εσάς πολλά και διαφορετικά συναισθήματα ώστε να χαρακτηριστεί η επιλογή σας ως επιτυχημένη και ταυτόχρονα να μπορέσετε να βοηθήσετε το παιδί σας να βιώσει μια όμορφη μετάβαση χαρακτηρίζοντας την αλλαγή με θετική σημασία. Σε αυτή την προσπάθεια θυμηθείτε πως δεν είστε μόνοι σας.



συνευνασία

Εκφράστε τις ανησυχίες σας, διατυπώστε τις απορίες σας, αναζητήστε καθοδήγηση. Μεταφέρετε το ίδιο μήνυμα και στο παιδί σας. Φράσεις όπως **ρώτησε τη δασκάλα σου, στο σχολείο πάντα είναι κάποιος να σε βοηθήσει, είσαι ασφαλής στο σχολείο κ.α** αλλά κυρίως η έμπρακτη εκδήλωση της εμπιστοσύνης σας θα το βοηθήσει να πιστέψει πως στο νέο του σχολείο θα επιτύχει όσα ονειρεύεται και θα είναι χαρούμενο και ευτυχισμένο. η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς θα του μεταδώσει σιγουριά και ασφάλεια και θα συμβάλλει στην ομαλή προσαρμογή του στο νέο πλαίσιο.



HE Luccock

....ΚΙ ΑΝ ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙ;

Όσα θα γράψουμε εδώ δεν έχουν τίτλο...σε όσα θα γράψουμε στις επόμενες γραμμές δεν μπορεί να μπει τίτλος.

Γιατί δεν έχουν όλα τίτλο δοσμένο. Είναι ο τίτλος που εμείς δίνουμε που τις περισσότερες φορές - λέω συχνά στους μαθητές μου - είναι και ο καλύτερος. Αισθανόμαστε τότε αυτή τη μεγάλη ελευθερία να σκεφτούμε, να δημιουργήσουμε, να εμπνεύσουμε και να εμπνευστούμε από όσα εμείς επιλέγουμε.



Ο καθένας από εσάς είναι διαφορετικός. Βιώνει τον γονεϊκό του ρόλο μέσα από τον χαρακτήρα του, το ένστικτό, τα βιώματά του, τις γνώσεις, τις αξίες, τις αρχές του αλλά κυρίως ενεργεί σύμφωνα με τα σημάδια και τις «ενδείξεις» που του δίνει το δικό του μοναδικό και ξεχωριστό παιδί. Είναι αλήθεια πως τα παιδιά μας καθοδηγούν αν μπορούμε να δούμε και να ακούσουμε καθαρά... χωρίς να θέλουμε να ερμηνεύσουμε, να βγάλουμε τα δικά μας συμπεράσματα, να συμπληρώσουμε, να κάνουμε κριτική. Τις ώρες λοιπόν που δεν ξέρουμε τι να κάνουμε, γιατί τίποτα από τα παραπάνω δεν έχει αποτελεσματική εφαρμογή, γιατί εμείς δεν τα πιστεύουμε αυτά, γιατί δεν ταιριάζουν στο δικό μας παιδί και πολλά άλλα γιατί, *ας* κάνουμε απλά αυτό που ξέρουμε πολύ καλά: *Ας* αγκαλιάσουμε το παιδί μας, *ας* το κοιτάζουμε στα μάτια με ειλικρίνεια, *ας* του χαϊδέψουμε το χέρι και *ας* του πούμε πως εμείς είμαστε και θα είμαστε δίπλα του, πως μπορεί να μας εμπιστεύεται πάντα και για τα πάντα. *Ας* αναζητήσουμε τότε τη σοφία του και *ας* ρωτήσουμε απλά «Τι νομίζεις πως θα σε βοηθήσει; Τι πιστεύεις πως θα σε έκανε να νοιώσεις μεγαλύτερη ασφάλεια; Πώς μπορώ να σε βοηθήσω; Τι χρειάζεσαι για να...» Οι απαντήσεις τους ή έστω τα σημάδια που θα μας δώσουν θα μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε τους δικούς μας μοναδικούς τρόπους να βοηθήσουμε στην προσαρμογή που να ταιριάζουν στο δικό μας παιδί, με το ίδιο να έχει συμβάλει σ' αυτό και έτσι όλα να είναι πιο επιτυχημένα και με εσάς και το παιδί να εφαρμόζετε τις δικές σας ιδέες και να δίνετε έτσι τους δικούς σας «τίτλους». . Εξάλλου όπως γράφει και ο Antoine de Saint-Exupéry...

«Μόνο με την καρδιά βλέπεις αληθινά..

Την ουσία δεν τη βλέπεις με τα μάτια...»

Και η αλήθεια είναι πως εμείς οι γονείς για τα παιδιά μας στην καρδιά μας κρύβουμε όλη την αλήθεια..