

"Πρώτη μέρα σχολείο!!!!!"

Η πρώτη μέρα που το παιδί θα πάει στον παιδικό σταθμό είναι σημαντική στη ζωή του.

Με την έναρξη του σχολείου εμφανίζονται οι πρώτες σημαντικές αλλαγές στη μέχρι τώρα καθημερινότητά του. Δηλαδή σταματά η ολοκληρωτική παρουσία και φροντίδα των γονέων και κυρίως της μητέρας του και αρχίζει να δημιουργεί νέες σχέσεις και να αποκτά εμπειρίες έξω από την οικογένεια. Το παιδί θα πρέπει να προσαρμοστεί σε ένα νέο περιβάλλον, μακριά από την ασφάλεια του σπιτιού του και θα γνωρίσει καινούργια πρόσωπα που είναι οι δασκάλες του και τα άλλα παιδάκια της ομάδας του, με τα οποία θα μοιραστεί τα παιχνίδια του και την προσοχή των παιδαγωγών. Δηλαδή, θα χάσει την αποκλειστικότητα που πιθανόν είχε στο σπίτι του και θα πάψει να είναι το επίκεντρο της προσοχής των ανθρώπων γύρω του.

Κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στη φάση της προσαρμογής. Κάποιο μπορεί να κλαίει, άλλο μπορεί να εμφανίζει δυσκολίες στον ύπνο του, να γίνεται επιθετικό, να παρουσιάζει αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες ή να παλινδρομεί σε συνήθειες και συμπεριφορές που είχε σε μικρότερη ηλικία.

Όλες οι αντιδράσεις είναι απόλυτα φυσιολογικές στην περίοδο της προσαρμογής και θα υποχωρήσουν σταδιακά όταν το παιδί βιώσει καθημερινά ένα ευχάριστο, σταθερό και προβλέψιμο πρόγραμμα, που θα το κάνει να νιώσει ασφάλεια και σιγουριά.

Πόσο χρόνο χρειάζεται ένα παιδί να προσαρμοστεί στον παιδικό σταθμό;

Ο χρόνος προσαρμογής στον παιδικό σταθμό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Από το επίπεδο συντονισμού των γονέων του, τον χαρακτήρα τους, την αποφασιστικότητά τους, την ασφάλεια και τη σιγουριά που νιώθουν οι ίδιοι και την προετοιμασία του παιδιού τους για την επικείμενη αλλαγή στην καθημερινότητά του.

Όπως κάθε παιδί έτσι και κάθε γονέας έχει ένα δικό του τρόπο με τον οποίο βιώνει την έναρξη της σχολικής ζωής του παιδιού του. Οι γονείς μπορεί να βιώνουν έντονη ανησυχία, άγχος και ανασφάλεια και παράλληλα να αισθάνονται ικανοποίηση γιατί το παιδί μεγαλώνει, ανεξαρτητοποιείται και σταδιακά αποδεσμεύεται από την αποκλειστική φροντίδα τους, δημιουργεί σχέσεις με τους άλλους, καταφέρνει περισσότερα πράγματα μόνο του και προσπαθεί να ελέγχει με αποτελεσματικότερο τρόπο τα συναισθήματά του και να διαπραγματεύεται τις επιθυμίες του.

Αλλαγή και εξέλιξη

Για το παιδί, η κάθε αλλαγή στη ζωή του είναι μια νέα δοκιμασία και το κάθε καινούργιο είναι μια πρόκληση για να γίνει πιο αυτόνομο και να στηρίζεται στις δυνάμεις του. Συνήθως νιώθει χαρά και ευχαρίστηση όταν πηγαίνει στο σχολείο αλλά ταυτόχρονα πιθανό να νιώθει αισθήματα φόβου, άγχους και αγωνίας όταν αντιμετωπίζει αυτή την καινούργια πραγματικότητα χωρίς τη μαμά και το μπαμπά. Αυτό δε σημαίνει ότι δε θέλει να βιώσει αυτή την καινούργια εμπειρία. Στο παιδί αρέσει να κατορθώνει πράγματα μόνο του, αρκεί οι γονείς να του έχουν κάνει να νιώσει σιγουριά στις δυνατότητές του, παράλληλα με την ασφάλεια που του προσφέρει η οικογένειά του. Έτσι το παιδί δε θα διστάζει να τολμά κάτι καινούργιο και όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες ή αποτυχίες δεν θα απογοητεύεται υπερβολικά και κυρίως δε θα τα παρατάει.

Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν το παιδί τους να προσαρμοστεί;

Οι γονείς βιώνουν πολλές φορές άγχος, αμφιβολία και τύψεις επειδή «αφήνουν» το παιδί τους στη φροντίδα άλλων. Αμφιβάλλουν αν πήραν τη σωστή απόφαση και βιώνουν αισθήματα όπως αγωνία, ανησυχία και ανασφάλεια τα οποία μεταδίδονται άμεσα στο παιδί, μιας και το κάθε παιδί διαισθάνεται άμεσα τα συναισθήματα των γονέων του. Δηλαδή, η ομαλή προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο ξεκινάει από τους γονείς και από τα αισθήματα που τρέφουν γι' αυτό το καινούργιο βήμα του παιδιού τους.

Γονείς που δεν είναι σίγουροι για το αν θα πρέπει το παιδί τους να πάει στο σχολείο, ή νιώθουν αισθήματα ανασφάλειας και ενοχής επειδή θα το αποχωριστούν, δημιουργούν σύγχυση στο ίδιο και δυσκολεύουν ή παρατείνουν τη φάση της προσαρμογής του στο νέο περιβάλλον.

Έτσι, αναπόσπαστη προϋπόθεση για την όσο πιο ομαλή προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο είναι να εισπράττει το **παιδί σιγουριά** και **ασφάλεια** από τους γονείς του γι' αυτό το σημαντικό βήμα στην εξέλιξή του. Το παιδί έχει τα μάτια του στραμμένα επάνω στους γονείς του για να βεβαιωθεί ότι θα είναι ασφαλές στο νέο του περιβάλλον και ότι έχουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να προσαρμοστεί σε αυτό. Αυτή τη σιγουριά το παιδί δεν την εισπράττει μόνο από τα λόγια που λέει ο γονέας αλλά πολύ περισσότερο από τα μη λεκτικά μηνύματα που εκπέμπει από τις στάσεις του.

Γι' αυτό το λόγο, οι γονείς πρέπει να δουλέψουν τους δικούς τους φόβους και το άγχος αποχωρισμού από το παιδί, καθώς και τις τυχόν ενοχές τους και να καλλιεργούν συνεχώς τη σιγουριά και την αισιοδοξία για το καινούργιο βήμα του παιδιού τους. Σε αυτό βοηθά η συνεχής επικοινωνία και συνεργασία, τόσο με το παιδαγωγικό προσωπικό και τη διεύθυνση, όσο και με τον ψυχολόγο του παιδικού σταθμού.

Η πρώτη μέρα στο σχολείο δεν πρέπει να είναι και η πρώτη φορά που αποχωρίζονται οι γονείς το παιδί τους. Πριν την ένταξή του στο σχολείο, θα πρέπει το παιδί να έχει βιώσει μικρής διάρκειας αποχωρισμούς, προκειμένου να νιώθει με σιγουριά ότι ο γονέας δεν το εγκαταλείπει αλλά πάντα επιστρέφει.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό για ένα παιδί να φοβάται τον αποχωρισμό, γι' αυτό δεν πρέπει να το επιπλήτουμε, αλλά να αντιδρούμε έτσι ώστε να είναι πιο εύκολο για το παιδί να το ξεπεράσει.

Μεγάλη σημασία έχει η επιλογή της κατάλληλης στιγμής που το παιδί θα πάει για πρώτη φορά στο σχολείο. Αν π.χ. πρόκειται να γεννηθεί ένα αδελφάκι, πρέπει το παιδί να αρχίσει το σχολείο αρκετό χρόνο πριν τη γέννα ή μερικούς μήνες μετά, έτσι ώστε να μην εισπράττει την έναρξη του σχολείου του ως απόρριψη προς «όφελος» του μωρού.

Για να χτίσει το παιδί μια σχέση εμπιστοσύνης με τις δασκάλες του, θα πρέπει να έχει δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης και συνεργασίας ανάμεσα στους γονείς, στο εκπαιδευτικό προσωπικό και στον ψυχολόγο του σχολείου. Γι' αυτό το λόγο είναι σκόπιμο οι γονείς να επιδιώκουν τη γνωριμία με τη δασκάλα του παιδιού τους και να εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία (συγκέντρωση γονέων, προγραμματισμένο ραντεβού με τη δασκάλα) για την ενημέρωσή τους, για την πορεία και την εξέλιξη του παιδιού. Επίσης είναι πολύ χρήσιμο ένα ατομικό ραντεβού με τον ψυχολόγο του παιδικού σταθμού, όπου μπορούν να συζητηθούν θέματα που αφορούν τη γενικότερη διαπαιδαγώγηση του παιδιού.

Για την βέλτιστη προσαρμογή του παιδιού και για την ομαλή εξέλιξή του είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γνωρίζει η δασκάλα του τις ιδιαιτερότητές του: τι του αρέσει, τι δεν του αρέσει, τι το ενδιαφέρει, τις συνήθειές του στο φαγητό και στον ύπνο κλπ. Οι πληροφορίες αυτές βοηθούν τους παιδαγωγούς να πλησιάσουν το κάθε παιδί με τον πιο χρήσιμο τρόπο, έτσι ώστε να εισπράττει ότι γνωρίζουν γι' αυτό και είναι «δικοί του άνθρωποι» και συνεπώς να νιώθει ασφάλεια και σιγουριά μαζί τους. Επίσης, οι παιδαγωγοί **πρέπει** να ενημερώνονται για τυχόν οικογενειακά προβλήματα (χωρισμός, διαζύγιο, απώλεια αγαπημένου προσώπου κλπ) που επηρεάζουν τη ψυχολογία και τη συμπεριφορά του παιδιού έτσι ώστε να το πλησιάζουν κατάλληλα και με διακριτικότητα και να ενημερώνονται οι γονείς για τυχόν αντιδράσεις του.

Πρακτικές συμβουλές

- Διαλέξτε μαζί του τα σχολικά είδη και τα ρούχα που θα φορέσει στο σχολείο.
- Γράψτε το όνομά του σε όλα τα ρούχα και τα πράγματά του. Αυτό είναι σημαντικό γιατί η νηπιαγωγός τις πρώτες μέρες δε μπορεί να γνωρίζει την τσάντα, το μπουφάν κ.τ.λ. του κάθε παιδιού. Το παιδί όμως το βοηθάει να νιώθει σιγουριά από τη πρώτη στιγμή, αν η δασκάλα του «γνωρίζει» τα πράγματά του όπως και η μαμά του.
- Μην του μιλάτε για κάποια «συναρπαστικά» και ενδιαφέροντα πράγματα που συνέβησαν στο σπίτι την ώρα που το παιδί σας ήταν στο σχολείο.
- Προσαρμόστε το «πρόγραμμα ύπνου» του παιδιού σταδιακά στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς σας.
- Περιορίστε σταδιακά τις καλοκαιρινές βόλτες και εξόδους προς το τέλος του καλοκαιριού για να μη βγάζει το παιδί το συμπέρασμα πως «τώρα που άρχισε το σχολείο τελείωσαν οι βόλτες», αλλά περάστε το μήνυμα πως «αφού τελείωσαν οι διακοπές και οι βόλτες, πάμε σχολείο».

Τι πρέπει να προσέξουν οι γονείς τις πρώτες μέρες στον παιδικό σταθμό αλλά και στη συνέχεια

- Το παιδί θα βοηθηθεί αρκετά στην προσαρμογή του αν η παραμονή του είναι αρχικά μικρής διάρκειας.
- **Ο αποχαιρετισμός.** Είναι η πιο δύσκολη στιγμή! Για να αντιμετωπίζουν οι γονείς σωστά τις αντιδράσεις του παιδιού τους θα πρέπει να συνειδητοποιούν ότι είναι πολύ φυσιολογικό ένα παιδί να κλάψει τη στιγμή που θα το αποχαιρετίσει ο γονέας του και μάλιστα όχι μόνο τις πρώτες μέρες, αλλά ίσως και τις επόμενες εβδομάδες ή κάποια μέρα μετά από μήνες. Το κλάμα στον αποχαιρετισμό δείχνει το δέσιμο του παιδιού με τον γονέα και γι' αυτό το λόγο θεωρείται ως ένα υγιές σημάδι που εκφράζει ένα παιδί το οποίο αποχωρίζεται το γονέα του. Το ίδιο ισχύει και για άλλες αντιδράσεις αποχωρισμού, όπως π.χ. εκφράσεις θυμού ή παλινδρόμησης, δηλαδή να συμπεριφέρεται σαν ένα παιδί μικρότερης ηλικίας.
- Μην καθυστερήσετε τον αποχαιρετισμό και την αποχώρησή σας, αν βλέπετε ότι το παιδί σας κλαίει και δεν σας αφήνει να φύγετε.
- Επεκτείνοντας τον αποχαιρετισμό, παρατείνετε την αγωνία και εντείνετε το άγχος και την ανασφάλεια και των δυο σας.
- Είναι προτιμότερο να επισπεύσετε την αποχώρησή σας, να το χαιρετίσετε και να φύγετε κρατώντας σταθερή στάση ή να πηγαίνετε σε ένα χώρο στο σχολείο στον οποίο δε σας βλέπει το παιδί, όπου περιμένετε να σας ενημερώσει η δασκάλα για το πώς είναι το παιδί σας λίγο αργότερα.

- Μη φύγετε «στα κρυφά» όταν είναι απασχολημένο με κάτι χωρίς να αποχαιρετίσετε το παιδί σας γιατί θα παραχθεί όταν ανακαλύψει ότι το «αφήσατε μόνο του» και έτσι διαταράσσεται η εμπιστοσύνη του στους γονείς του και δημιουργείται περισσότερη ανασφάλεια.
- Αντιθέτως, αναπτύξτε μια τρυφερή και σύντομη «δική σας» ρουτίνα αποχαιρετισμού εκφράζοντας σιγουριά και αποφασιστικότητα.
- Τις πρώτες μέρες πρέπει να μείνει το παιδί για λίγες ώρες και σταδιακά θα αυξηθεί η παραμονή του, μέχρι να φτάσει σε ένα επιθυμητό ωράριο το οποίο δεν θα αλλάξει χωρίς κάποιο σημαντικό λόγο.
- Αν το παιδί έχει μεγάλη δυσκολία να αποχωριστεί τον έναν γονέα, χρήσιμο είναι να το πηγαίνει ο άλλος γονέας τις πρώτες μέρες στο σχολείο έτσι ώστε να μειωθούν όσο γίνεται οι έντονες αντιδράσεις του.
- Να είστε κοντά στο παιδί σας ιδιαίτερα σε αυτή την περίοδο προσαρμογής σε μια καινούργια καθημερινότητα, ακούγοντας τα βιώματα που μοιράζεται μαζί σας, τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του και κουβεντιάζοντας μαζί του τις εμπειρίες του, είτε αυτές αφορούν νέες γνώσεις, τις παρέες και τα παιχνίδια που έπαιξε είτε αφορούν αισθήματα αγωνίας, άγχους ή λύπης.
- Το παιδί μπορεί να προσαρμόζεται στην αρχή πολύ εύκολα και να παρουσιάζει συμπεριφορές αντίδρασης μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Σε αυτές τις περιπτώσεις συνήθως δεν έχει συμβεί κάτι δυσάρεστο στο σχολείο, απλά το παιδί έχει συνειδητοποιήσει τη μονιμότητα της καινούργιας κατάστασης και με το κλάμα ή άλλες αντιδράσεις δοκιμάζει κατά πόσο έχει τη δυνατότητα να ανατρέψει αυτή την πραγματικότητα. Οι γονείς σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να κρατήσουν σταθερή στάση, επιμένοντας στη συνέχιση της παραμονής του. Μετά από λίγες μέρες θα επανέλθει ο αρχικός ενθουσιασμός για το σχολείο του και σταδιακά το παιδί θα αντιληφθεί ότι απέκτησε έναν ακόμη δικό του χώρο, το σχολείο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι στερείται τους γονείς του.

Επίσης, είναι σημαντικό να ακολουθείτε τους κανόνες λειτουργίας του παιδικού σταθμού, καθώς και τις οδηγίες των παιδαγωγών όπως π.χ. τις ώρες προσέλευσης και αποχώρησης κ.λπ.

Καταληκτικά, η ετοιμότητα των γονέων είναι καθοριστική στην ομαλή ένταξη του παιδιού στον παιδικό σταθμό. Με τη στάση σας, μπορείτε να το βοηθήσετε να προσαρμοστεί σε αυτή την καινούργια του καθημερινότητα, που θα του προσφέρει μεγάλη χαρά και έναν καινούργιο κόσμο γεμάτο από πρωτόγνωρα ερεθίσματα, εμπειρίες και βιώματα.

Το προσωπικό των Παιδικών Σταθμών του Δήμου Θεσσαλονίκης έχει τη γνώση, την εμπειρία και τη διάθεση να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε με χρήσιμο τρόπο τη νέα πρόκληση στη ζωή του παιδιού σας.

Για συνάντηση - ενημέρωση , επικοινωνείτε με την γραμματεία του παιδικού σας σταθμού στον οποίο φιλοξενείται το παιδί σας .

Γιάννης Βαφειάδης

Ψυχολόγος Παιδικών Σταθμών Δήμου Θεσσαλονίκης