



Επιστροφή στο σχολείο:  
Συμβουλές και πρακτικές σε  
γονείς και παιδιά

Δρ. Στέλλα Καραπά  
Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος

Ξενώνας Γυναικών Θυμάτων  
Βίας και των Παιδιών τους,  
Δήμος Θεσσαλονίκης



## Μετάβαση στο σχολείο

-Όπως κάθε αλλαγή στη ζωή του ανθρώπου έτσι και η μετάβαση από την οικογένεια στη σχολική κοινότητα είναι σημαντική

-Το σχολείο αποτελεί τον επόμενο σημαντικό πυλώνα στη ζωή των παιδιών- ο ρόλος των εκπαιδευτικών

- Μία νέα σχολική χρονιά σημαίνει αλλαγές, αλλαγή σε περιβάλλον, ρουτίνα και πρόσωπα.



## Τι πρέπει να αποφεύγουν οι γονείς

-Συχνά οι γονείς μεταφέρουν το δικό τους άγχος στα παιδιά

-Να μεταφέρουν δικές τους κακές εμπειρίες από το σχολείο ή στερεότυπα

-Να συγκρίνουν το παιδί με άλλα παιδιά ή με μεγαλύτερα αδέρφια

-Να παρεμβαίνουν στο έργο των εκπαιδευτικών, να μιλούν άσχημα για αυτούς και την δουλειά τους



## **ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ**

**-Ενθαρρύνουμε το παιδί να διαβάσει μόνο του- Αυτονομία**

**-Ακούμε συνολικά για τη σχολική ζωή του παιδιού και όχι μόνο για τις επιδόσεις του.**

**-Δεν ξεχνάμε τη σημασία της χαλάρωσης και του παιχνιδιού**



-Οι γονείς να είναι παράδειγμα για τα παιδιά- να τους βλέπουν να βελτιώνονται και να παίρνουν χαρά από διάφορα πράγματα στην καθημερινότητα

-Το σταθερό πρόγραμμα βοηθάει στην προσαρμογή του παιδιού (φαγητό-ύπνος)

-ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ: Ακούμε το παιδί χωρίς αρχικά να μιλάμε

-Δεν υποβαθμίζουμε τα προβλήματα του παιδιού όσο μικρά και απλά να φαίνονται στο μυαλό ενός ενήλικα





- «ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ»- αποφεύγουμε να λέμε στο παιδί κάνεις αυτό ασκώντας κριτική αλλά να λέμε το πώς αισθανόμαστε εμείς για αυτό.

-Διαρκής ενημέρωση για σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις, π.χ. Σχολές Γονέων

- Συχνή επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς

-Αποφεύγουμε να επιβαρύνουμε το παιδί με ταυτόχρονες αλλαγές



-Αναγνώριση της αγωνίας, του άγχους ή της πίεσης που βιώνει το παιδί-  
**ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** φράσεις όπως μην κλαις είσαι μεγάλος πια

-Ειλικρίνεια ως προς τις πραγματικές συνθήκες που θα αντιμετωπίσει το παιδί

-Διαρκής παρατήρηση του παιδιού για τυχόν αλλαγές στην περίοδο αυτή προσαρμογής

-Επιβράβευση του παιδιού όταν προσπαθεί ενεργά ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα

Σας  
ευχαριστώ  
για τη  
προβοχή σας!

