

Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D., Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Η αρχή της σχολικής χρονιάς είναι μια έντονη περίοδος στη ζωή κάθε οικογένειας και, κυρίως στην περίπτωση που το παιδί πηγαίνει πρώτη φορά στο σχολείο. Αλλωστε, το σχολείο αποτελεί μια περίοδο ορόσημο, που οριοθετεί το πέρασμα από τη νηπιακή στην παιδική ηλικία. Όπως κάθε μεταβατική φάση, ενέχει συναισθηματικές δυσκολίες που μπορούν να ξεπεραστούν εύκολα με την καθοδήγηση του γονιού.

Πίσω στο σχολείο... με επτά απλά βήματα

Ο... καμός της επιστροφής στο σχολείο εξακολουθεί να αποτελεί έκπληξη για πολλούς γονείς. Τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο κάθε χρόνο και τα μικρότερα, στην εποχή μας, έχουν ήδη την εμπειρία του παιδικού σταθμού ή της φύλαξης έξω από το σπίτι από κάποιο πρόσωπο που δεν είναι ο γονιός τους. Γιατί λοιπόν δεν ξέρουν τι να περιμένουν από το σχολείο; Σκεφτείτε αυτό: η ανάπτυξη τους είναι τόσο γρήγορη, ώστε η περσινή ρουτίνα έχει ήδη ξεχαστεί. Τα παιδιά είτε φοβούνται είτε περιμένουν με λαχτάρα την έναρξη του σχολείου, ανάλογα με το τι θυμούνται από την περασμένη χρονιά ή ανάλογα με το τι έχουν ακούσει από αδέρφια, συγγενείς και φίλους. Πώς είναι να πηγαίνει κανείς στο σχολείο; Σκεφτείτε πώς θα ήταν μια αλλαγή εργασίας για σας. Οι προσδοκίες για το τι πρόκειται να συμβεί και για το τι κατάσταση θα αντιμετωπίσουν είναι τελικά το παν. Έτσι, η βοήθεια του γονιού θα πρέπει, σε μεγάλο βαθμό, να επικεντρωθεί σε αυτό το σημείο.



1. Η σχέση σας με το παιδί σας έχει μεγάλη επιρροή στο πώς αισθάνεται. Επομένως, είναι σημαντικό να αντιληφθεί ότι, κατ' αρχάς, δεν έχετε εσείς άγχος. Συχνά, και εντελώς ακούσια, οι γονείς μεταδίδουν την ένταση και την ανησυχία τους στο παιδί, και μάλιστα όχι εκφραστικά, αλλά με τη στάση τους. Αφιερώστε στο παιδί σας χρόνο -αυτό ισχύει και για τους δύο γονείς. Η επιστροφή από τις διακοπές επηρεάζει πολλές εργασίες, αλλά προέχει να δώσετε λίγη παραπάνω προσοχή και χρόνο στο παιδί αυτήν ακριβώς τη χρονική στιγμή.

Λίγες ημέρες πριν ξεκινήσει το σχολείο, αφήστε κατά μέρος δουλειές και ασχολίες έξω από το σπίτι, και αφιερώστε χρόνο στο παιδί σας. Κάντε μαζί τα ψώνια για το σχολικό του εξοπλισμό και αφήστε το να κάνει τις επιλογές του.

2. Μια νέα αρχή είναι πάντα γεμάτη υποσχέσεις. Αυτή είναι η εποχή που οι γονείς θέτουν όρους και όρια στα παιδιά τους, προγραμματίζουν εξωσχολικές εκδηλώσεις και φτιάχνουν το οικογενειακό τους πρόγραμμα. Μην το παρακάνετε! Επικεντρωθείτε στην έναρξη της

χρονιάς και προχωρήστε στα υπόλοιπα κάπως πιο αργά, αφού το παιδί σας βρει το σχολικό του ρυθμό. Διατηρήστε μια ομαλή οικογενειακή ρουτίνα τις πρώτες ημέρες του σχολείου, με τακτές ώρες ύπνου και πρωινού ξυπνήματος.

3. Δείξτε κατανόηση και βεβαιώστε το παιδί σας ότι όλα θα πάνε καλά. Αφήστε το να πάρει μαζί του κάποιο αγαπημένο του μικροαντικείμενο (με τη συμφωνία να μην το βγάλει από την τσάντα του την ώρα του μαθήματος). Ακούστε τις ανησυχίες του και μην τις υποβιβάζετε, είναι εντελώς αληθινές για το παιδί σας.

4. Κουβεντιάστε με το παιδί σας για την πρώτη του ημέρα στο σχολείο και βοηθήστε το να δημιουργήσει θετικές προσδοκίες. Χωρίς να υπερβάλετε, μιλήστε του για τους συμμαθητές του, την καινούρια δασκάλα, τα ωραία πράγματα που θα κάνει και θα μάθει, και μην ξεχάσετε να αναφέρετε την αυλή και το διάλειμμα. Μεταδώστε του τον ενθουσιασμό σας και δώστε του παραδείγματα από ωραίες στιγμές της δικής σας σχολικής ζωής.

5. Δώστε στο παιδί να καταλάβει ότι το σχολείο είναι ένα όμορφο μέρος όπου μαθαίνουμε ένα σωρό πράγματα. Η δουλειά του παιδιού είναι να είναι μαθητής, όπως και η δική σας δουλειά είναι να πηγαίνετε στην εργασία σας.

6. Συχνά το κλάμα είναι αναπόσπαστο μέρος της έναρξης της σχολικής χρονιάς. Ενδέχεται να δείτε μερικά δάκρυα τη στιγμή που αφήνετε το παιδί στο σχολείο: χωρίς να τα σχολιάσετε, φιλήστε το καθησυχαστικά, διαβεβαιώστε το για την αγάπη σας και για το ότι θα επιστρέψετε να το πάρετε σύντομα, και μόλις φύγετε θα στεγνώσουν και τα δάκρυα. Σε περίπτωση που το παιδί κλαίει πολύ και φωνάζει, μην παρατείνετε το μαρτύριο και των δυο σας: φύγετε αμέσως. Η στάση του γονιού που κάθεται και προσπαθεί να καλμάρει το παιδί χειροτερεύει την κατάσταση και εντείνει το πρόβλημα. Όσο περίεργο και αν ακούγεται, όταν φεύγει ο γονιός, τα παιδιά ηρεμούν και ευχαριστιούνται το σχολείο.

7. Οι ψυχοσωματικές εκδηλώσεις συμπτωμάτων, όπως πονοκέφαλοι και κοιλόπονοι, σχετίζονται καθαρά με το άγχος και την ένταση που έχει το παιδί την πρώτη ημέρα του σχολείου. Ακούστε τους φόβους του με προσοχή και μην υποβιβάσετε τη σημασία των συμπτωμάτων του. Από την άλλη βέβαια, διατηρήστε μια σταθερή στάση και καθησυχάστε το παιδί σας ότι θα περάσουν και ότι θα πρέπει να πάει στο σχολείο ούτως ή άλλως. Ακούγοντάς το με υπομονή και κατανόηση, αλλά χωρίς να υποχωρήσετε, μπορείτε να το βοηθήσετε και να μετριάσετε τις ανησυχίες του.