

## **Πώς να μην αγχωθεί το παιδί σας λοιπόν;**

? Το παιδί «σηκώνει» τις συμπεριφορές του σαν σφουγγάρι από τους γονείς του. Αν λοιπόν είστε κι εσείς αγχωμένοι, είναι φυσιολογικό να αγχωθεί και το παιδί σας. Στην περίπτωση που είστε ήρεμοι, αλλά και πάλι ο κόσμος του παιδιού σας καταρρέει όταν σας βλέπει να φεύγετε και το αφήνετε στην τάξη μαζί με άλλα 15 άγνωστα παιδάκια, αφεθείτε?στα χέρια των ειδικών. Εμπιστευτείτε τους δασκάλους του, που κάθε χρόνο έχουν την ίδια πρόκληση: να ηρεμήσουν τα παιδιά που δεν έχουν ξαναβρεθεί σε τάξη.

? Σε καμία περίπτωση μην υποκύψετε στον πειρασμό να πάρετε το παιδί σπίτι νωρίτερα. Κάθε μέρα που περνά θα είναι και καλύτερα, και μετά από λίγο καιρό το παιδί σας απλά θα ανυπομονεί να βρεθεί με τους φίλους του!

? Μάθετε να βάζετε όρια στο παιδί σας, και κάντε χώρο στην ανεξαρτησία του. Εάν δεν εργάζεστε βρείτε μία απασχόληση να σας γεμίζει την ημέρα όσο θα λείπει το παιδί σας στο σχολείο.

? Απαγορεύεται (ναι, έτσι λένε οι ειδικοί) να κλάψετε ή να δείξετε τη στενοχώρια και τη συγκίνησή σας μπροστά στο παιδί σας. Κρύψτε τα αισθήματά σας όσο σας βλέπει το παιδί σας, κατά τη διάρκεια του αποχαιρετισμού, και αφού φύγετε από το οπτικό του πεδίο, αφεθείτε?άφοβα.

? Για να αποφύγετε?τα χειρότερα (όπως κλάμα και δράμα μπροστά σε όλους τους γονείς, τα παιδιά και τους δασκάλους), προετοιμάστε σωστά το παιδί σας. Πηγαίνετε το παιδί σας μερικές μέρες πριν απέξω από το σχολείο και κάντε το να νιώσει οικειότητα με τους χώρους. Φροντίστε ότι μπορεί να πάει στην τουαλέτα μόνο του (αναλόγως την ηλικία βεβαίως), και δώστε του όλα τα απαραίτητα εφόδια? «ανεξαρτησίας»!

? Τέλος, αν όλα αυτά σας φαίνονται απλά ?φοβιστικά, τότε απευθυνθείτε στη δασκάλα του παιδιού σας, ή συζητήστε το με το φιλικό και συγγενικό σας περιβάλλον. Ρωτήστε τους γονείς σας πως τα κατάφεραν, δείξτε καλή πίστη, και ?καλή επιτυχία!