

Τα «πρωτάκια» στην πρώτη γραμμή!



Το ξεκίνημα της σχολικής ζωής με καλή προετοιμασία και θετική σκέψη.

Το ξεκίνημα του σχολείου είναι μια μεγάλη αλλαγή για τη ζωή του παιδιού και σοβαρό ζήτημα προσαρμογής για τους γονείς. Συχνά οι γονείς είναι που δυσκολεύονται να συνηθίσουν τη νέα κατάσταση και ν' αποδεχθούν ότι κάποιος άλλος θα έχει -για κάποιες ώρες- την ευθύνη του παιδιού τους. Η καλή προετοιμασία βοηθάει να είναι θετική αυτή η εμπειρία για όλους. Δεν χρειάζεται το παιδί να μάθει να μετράει, να διαβάζει και να γράφει αφού αυτό είναι δουλειά του σχολείου. Αυτό που χρειάζεται το πρωτάκι είναι να έχει την απαραίτητη σιγουριά, ανεξαρτησία, να νιώθει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους και να είναι οπλισμένο με τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες για να τα καταφέρει στην τάξη και στο διάλειμμα.

Υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές που μπορούν να διευκολύνουν το παιδί στο ξεκίνημα του:

1. Το παιδί πρέπει να είναι σε θέση να αυτοεξυπηρετείται. Δηλαδή, να μπορεί να ντύνεται και να ξεντύνεται, να κουμπώνει τα κουμπιά των ρούχων του και να τα ξεκουμπώνει. Η δεξιότητα αυτή είναι απαραίτητη για να αποφευχθούν ατυχήματα στην τουαλέτα και μαζί τα πειράγματα από συμμαθητές αν καταλάβουν αυτήν την αδυναμία του παιδιού. Δοκιμάστε με το παιδί να το κάνει αυτό στο σπίτι και διαλέξτε μαζί τα ρούχα που θα φοράει συχνότερα. Για τον ίδιο λόγο, καλύτερα είναι να φορούν παπούτσια με Velcro, ώστε να νιώθουν άνετα και να αυτοεξυπηρετούνται.

2. Τα παιδιά καλό είναι να ξέρουν να χρησιμοποιούν τα παγουράκια τους και το δοχείο με το κολατσιό. Δοκιμάστε να τα ανοίγουν και να τα κλείνουν σωστά, με μορφή παιχνιδιού όπου θα προσπαθήσετε να κάνετε καλύτερο χρόνο κάθε φορά και θα υπάρχει κάποιος νικητής (καλό είναι να αφήνετε το παιδί να κερδίζει, χωρίς να το καταλαβαίνει). Πολλά παιδιά μένουν νηστικά ή διψασμένα επειδή ακριβώς δεν γνωρίζουν πώς να τα ανοίξουν ή χύνουν κάτω το περιεχόμενο από άτσαλες κινήσεις. Επίσης, πολλά παιδιά δεν έχουν μάθει να τρώνε με άλλα άτομα και ντρέπονται, οπότε καλό είναι οι γονείς να φέρνουν παιδιά στο σπίτι και να τρώνε μαζί μικρά γεύματα.



3. Τα πρωτάκια πρέπει να μαθαίνουν να ακολουθούν τις οδηγίες του δασκάλου. Με παιχνίδια, όπως το αγγλικό "Simon says", όπου σε δική μας παραλλαγή διαλέγουμε το όνομα ενός ήρωα που αρέσει στο παιδί, ξεκινάμε το παιχνίδι, με απλές οδηγίες, επιβραβεύοντας το παιδί για κάθε σωστή του κίνηση. Π.χ. του λέμε «Ο Μπάτμαν, θέλει να φέρεις τα παπούτσια σου» και σταδιακά προσθέτουμε 2-3 οδηγίες μαζί. Μετά ακολουθεί η δική μας σειρά, να βρούμε ό,τι μας προτείνει το παιδί. Με αυτό τον τρόπο αυξάνουμε την προσοχή και τη συγκέντρωση του παιδιού στις σύνθετες οδηγίες που θα έχει από τη δασκάλα του. Αν δεν ακολουθεί τη σωστή σειρά ή ξεχνάει κάτι, το παροτρύνουμε να επαναλάβει αυτό που είχαμε πει. Φροντίζουμε να μην είμαστε επικριτικοί όταν δεν τα καταφέρνει και να λέμε «μπράβο» στις επιτυχίες του.

4. Τα παιδιά τα καταφέρνουν καλύτερα στο σχολείο όταν μπορούν με σιγουριά να εκφράζουν ό,τι σκέφτονται, όταν λένε τι νιώθουν και εκφράζουν τις απορίες και τις δυσκολίες τους. Είναι καλό να συζητάμε για διάφορα θέματα με τα παιδιά μας, με κλειστή τηλεόραση και χωρίς να αποσπώνται από μουσική ή ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τους δίνουμε τη δυνατότητα να εκφράζουν την άποψή τους σε «ασφαλείς» ενήλικες, να παραγγέλνουν σε καφέ και εστιατόρια και να κάνουν ερωτήσεις σε μαγαζιά που πάμε και, βέβαια, να χαιρετάει όταν βλέπει κάποιον.

5. Από τα πιο σημαντικά θέματα είναι η τουαλέτα. Είναι πολύ βασικό να νιώθει άνετα να ζητήσει να πάει στην τουαλέτα όταν το χρειάζεται, να ξέρει να σκουπιστεί, να τραβήξει καζανάκι και να πλύνει τα χέρια του. Επίσης να ξέρει να φυσάει τη μύτη του.

Καλό είναι να γίνει μια συζήτηση για το ενδεχόμενο που

λερώνεται ή βρέχεται στην τουαλέτα και τι να κάνει αν νιώθει άρρωστο. Η επιβεβαίωση από εμάς θα δώσει σιγουριά και θα νιώθουν καλύτερα αν τους συμβεί.

6. Από μικρότερη ηλικία είναι βοηθητικό να δίνουμε μαρκαδόρους και πλαστελίνες στα παιδιά, να τα αφήνουμε να



ανακατεύονται στο μαγείρεμα και σε απλή κηπουρική. Όλα αυτά βοηθούν στη μυϊκή ενδυνάμωση των χεριών και στον συντονισμό. Οπότε από νωρίς τα αφήνουμε να εκφράζονται με μπογιές και μαρκαδόρους, με άμμο ή σχέδια με το νερό και δεν ασχολούμαστε μόνο με το αν λερώνουν.

7. Τα παιδιά στο νήπιο έχουν μάθει να γράφουν το όνομά τους, κάτι βασικό για την πορεία τους. Εμείς από πιο νωρίς ξεκινάμε παιχνίδια ώστε να αναγνωρίζουν το όνομά τους ανάμεσα σε άλλες λέξεις ή με πλαστικά γράμματα να το σχηματίζουν, όταν τα έχουμε διασκορπίσει μέσα στο σπίτι σαν ένα παιχνίδι θησαυρού. Το ίδιο κάνουμε και με τους αριθμούς, όπου τους συναντάμε σε βόλτες ή μετράμε τα αντικείμενα της καθημερινότητας π.χ. σταφύλια ή αρακά.

8. Η διαπραγμάτευση, η υποχώρηση και το να ξέρουμε να μοιραζόμαστε είναι απαραίτητες δεξιότητες για την ανάπτυξη της φιλίας με άλλα παιδιά. Τα παιχνίδια με κάρτες και χαρτιά ή το παιχνίδι με μπάλα μαθαίνει στα παιδιά να περιμένουν τη σειρά τους και να αντέχουν να χάνουν κάποιες φορές. Οι συχνές επισκέψεις σε παιδικές χαρές ή

παιδότοπους διευκολύνει τα παιδιά σε αυτές τις διαδικασίες της μοιρασιάς και της ματαίωσης, καθώς τα παιδιά στους χώρους αυτούς εναλλάσσονται και δεν είναι σταθερά τα δυναμικά όπως με αδέρφια ή ξαδέλφια.

9. Μιλάμε με χαρά για το νέο ξεκίνημα, δεν τρομάζουμε το παιδί με φρά-

σεις για «Μεγάλο σχολείο» ή «Στο νήπιο ήταν εύκολα, τώρα που θα πας στο Δημοτικό θα δεις...». Ξεκινάμε με χαμόγελο την πρώτη μέρα και φροντίζουμε να μην δείχνουμε την ανησυχία μας στο παιδί.

10. Προετοιμάζουμε θετικά το παιδί, επικεντρωνόμαστε στα θετικά, στις γνώσεις και στις φιλίες που θα αποκτηθούν. Περνάμε από το σχολείο, κάνουμε τη διαδρομή που θα ακολουθούμε και αν μπορούμε κάνουμε περιήγηση στο σχολείο, στην αυλή, στις τάξεις και στις τουαλέτες. Καλό είναι να γνωρίσουμε με το παιδί, τον Διευθυντή και τον Δάσκαλο της τάξης. Επίσης, σταδιακά αγοράζουμε με ηρεμία τα σχολικά. Φροντίζουμε το παιδί να έχει τον πρώτο λόγο και να ακούμε τις επιθυμίες του, όταν συμβαδίζουν με τα οικονομικά μας.

Καλή Αρχή και Καλύτερη Συνέχεια.

Παιδοψυχίατρος **Αρμενάκα Μερσύνη**
Θεοφράστου 6 (Στάση Μετρό "Ανθούπολη")
121 34 Περιστέρι
Τηλ.: 210 57.20.500 - Κιν.: 6947 72.71.40
info@armenakamersyni.com
www.armenakamersyni.com

