

Οδηγίες προς γονείς για την ομαλή μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο

Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο είναι ένα πολύ σημαντικό στάδιο στην εκπαίδευση των παιδιών. Γι' αυτό και πρέπει να γίνεται ομαλά και χωρίς άγχος.

Οι γονείς/κηδεμόνες έχουν σημαντικό ρόλο να διαδραματίσουν, ώστε να βοηθήσουν το παιδί να προετοιμαστεί για το Γυμνάσιο. Οι γονείς/κηδεμόνες καλό θα ήταν να φροντίσουν, για να μπορέσουν τα παιδιά τους να επιτύχουν τα ακόλουθα:

- Να καθιερώσουν από νωρίς ένα πρόγραμμα μελέτης το οποίο θα ακολουθείται καθημερινά. Σταδιακά θα πρέπει να ασκηθούν τα παιδιά, ώστε να βάζουν τους δικούς τους στόχους για τη μάθηση.
- Να έχουν τον δικό τους χώρο, όπου θα μπορούν να διαβάζουν, μακριά από μικρότερα αδέρφια, τηλεόραση, τηλέφωνα ή οτιδήποτε μπορεί να τους αποσπάσει την προσοχή.
- Να αντιληφθούν ότι μελέτη δεν σημαίνει μόνο διεκπεραίωση της κατ' οίκον εργασίας, αλλά και δεξιότητες ανάκλησης πληροφοριών, κριτικής τοποθέτησης, εμπέδωσης κ.λπ.
- Να έχουν θετική αυτοεικόνα, την οποία και να ενδυναμώνουν συνεχώς, μέσω ανατροφοδότησης και αυτο-αξιολόγησης.
- Να προσδίδουν σημασία όχι μόνο στο περιεχόμενο, αλλά και στην εμφάνιση της εργασίας του.
- Να αποκτήσουν την απαραίτητη αυτοδυναμία στον τρόπο μελέτης και εργασίας τους στο σπίτι. (π.χ υπογράμμιση στο βιβλίο με χρωματιστούς μαρκαδόρους, η περίληψη, ο εντοπισμός λέξεων-κλειδιά, η επισήμανση των σημαντικότερων σημείων, η ετοιμασία ερωτήσεων και απαντήσεων κ.λπ.).
- Να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στο σχολείο και τους εκπαιδευτικούς.

Οι γονείς/κηδεμόνες είναι καλό να βοηθήσουν το παιδί τους να καλλιεργήσει την υπευθυνότητα στη ζωή του. Μέσα από καθημερινές ρουτίνες, το παιδί μαθαίνει να είναι υπεύθυνο για το δωμάτιό του, τη διαχείριση του χαρτζιλικιού του, την ετοιμασία της σχολικής του τσάντας για

την επόμενη μέρα, το κατοικίδιο που το ίδιο επέμενε να πάρει στο σπίτι κ.ο.κ. Επιπλέον, με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά αποκτούν την αίσθηση της υπευθυνότητας και την αναγκαία ωριμότητα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων στο Γυμνάσιο. Το άγχος είναι ένα φαινόμενο που φυσιολογικά μπορεί να καταβάλει ένα παιδί το οποίο έχει να διαχειριστεί μία τόσο απότομη αλλαγή στη ζωή του, όπως είναι η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.

Για αυτόν τον λόγο, οι γονείς/κηδεμόνες έχουν έναν ακόμη σοβαρό ρόλο να διαδραματίσουν, βοηθώντας το παιδί τους να ξεπεράσει το συγκεκριμένο άγχος ή ακόμη καλύτερα, βοηθώντας προληπτικά να μην εμφανιστεί το άγχος αυτό.

Μερικές συμβουλές για διαχείριση του φαινομένου «άγχος» στα παιδιά είναι οι ακόλουθες:

- Συζητάμε συχνά με το παιδί μας: για τον εαυτό του, τα ενδιαφέροντά του, τη σχολική του ζωή, τους φίλους του, την αναμενόμενη μετάβαση στο νέο του σχολείο .
- Προσαρμόζουμε τις προσδοκίες μας για το παιδί μας στο πλαίσιο των δυνατοτήτων του και του εφικτού.
- Δεν το συγκρίνουμε ποτέ με άλλα μας παιδιά ή συμμαθητές και φίλους.
- Του δείχνουμε την αγάπη μας και του την προσφέρουμε χωρίς όρους.
- Η κριτική μας για τις πράξεις του πρέπει να διατυπώνεται, αρχίζοντας με τα θετικά των ενεργειών του και πάντα έχοντας κατά νου να δίνουμε εισηγήσεις και εναλλακτικές μορφές δράσεις.
- Το εμπιστευόμαστε, δεν το υπερ-προστατεύουμε και δεν το υποτιμούμε.
- Λειτουργούμε πάντα ως παράδειγμα για εκείνο.
- Του επιτρέπουμε και να συγκινηθεί και να κλάψει και να ζητήσει συγγνώμη. Το εκπαιδεύουμε να αναγνωρίζει και να αποδέχεται τα συναισθήματά του, θετικά ή αρνητικά.
- Το ενθαρρύνουμε να κατανοήσει τη μοναδικότητά του και τη σημασία που έχει να μάθει να αγαπάει τον εαυτό του, για αυτό που είναι και για αυτά που μπορεί να κάνει και, ενδεχομένως, να πετύχει.
- Καλλιεργούμε με κάθε τρόπο την αυτοπεποίθησή του. Ένα παιδί που πιστεύει στον εαυτό του έχει τη δύναμη να αντιμετωπίσει δυσκολίες και να μην κυριεύεται από άγχος.

- Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας.
- Αφιερώστε χρόνο στο παιδί.
- Εντοπίστε τα θετικά στοιχεία του, εστιάζοντας την προσοχή σας στις δυνατότητες, παρά στις αδυναμίες του.
- Δώστε ευκαιρίες επιτυχίας στο παιδί.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων για θέματα που το αφορούν.
- Δώστε του ευκαιρίες να κάνει επιλογές και να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες.
- Σεβαστείτε την ελευθερία να ενεργεί, αρκεί να είναι σε λογικά πλαίσια και όρια συμπεριφοράς.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράζεται θετικά για τον εαυτό του.

Χρήσιμα τηλέφωνα:

- Δήμος Ηρακλείου. Για ψυχολογική στήριξη ή συμβουλές στο 2813-409990 (8:00 πμ-20:00 μμ)
- "Γραμμή SOS 1056" : Η Γραμμή είναι διαθέσιμη καθημερινά, όλο το 24ωρο, με κλήση άνευ χρέωσης από το κινητό και σταθερό.
- Γραμμή στήριξης Παιδιών και Εφήβων: Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου. Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια σε παιδιά και εφήβους έως 18 χρονών. Τηλ 116111
- Γραμμή «Μαζί για το Παιδί»: Δωρεάν Συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια , τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τηλ 11525
- Μέριμνα. Δωρεάν ψυχολογική στήριξη στις οικογένειες παιδιών που θρηνούν της απώλεια αγαπημένου προσώπου(και λόγω Covid). Αθήνα: 2106463622, Θεσσαλονίκη:2130510010.
- Γραμμή-σύνδεσμος για γονείς: Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου. Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια αποκλειστικά σε γονείς και ενήλικες για προβλήματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Τηλ: 801 801 1177

- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας: Τηλ: 1107. Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς. Καθημερινά, όλο το 24ωρο.
- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Συμβουλευτικές υπηρεσίες για οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα. Όλο το 24ωρο.
- Τηλεφωνική 24ωρη Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης: 10306. Υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων. Δυνατότητα διασύνδεσης για ψυχοθεραπεία και με υπηρεσίες στήριξης ασθενών με covid19 και των οικογενειών τους.

Μέλη της ΕΔΥ του Σχολείου, 2021-2022

Αργυρή Σκλάβου, Σχολική Ψυχολόγος
Ροδάνθη Αγγουράκη, Κοινωνική Λειτουργός