



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Επιστροφή στα θρανία

Πρακτικά βήματα φροντίδας για την ψυχική ευεξία
των παιδιών κατά την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς

Συγγραφέας:

Θεανώ Τούμα,
Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων,
Επιστημονική Σύμβουλος της Πρωτοβουλίας
για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων | Child Mind Institute



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute

Κάθε Σεπτέμβρης φέρνει μαζί του μια νέα αρχή. Για τα παιδιά, η επιστροφή στο σχολείο σημαίνει καινούριες εμπειρίες, νέες φιλίες, περισσότερη γνώση αλλά και προκλήσεις. Για τους γονείς, είναι η περίοδος όπου ξαναχτίζεται η καθημερινή ρουτίνα της οικογένειας, με προγράμματα, υποχρεώσεις και προσαρμογές.

Η επιστροφή στα σχολεία δεν είναι ίδια για όλα τα παιδιά. Κάποια ανυπομονούν να ξαναβρεθούν με τους φίλους τους και να ανακαλύψουν νέες δραστηριότητες, ενώ άλλα μπορεί να νιώθουν άγχος ή και φόβο για το τι τα περιμένει. Είναι όμως απόλυτα φυσιολογικό. Κάθε νέα αρχή συνοδεύεται από ενθουσιασμό, ανυπομονησία αλλά και ανησυχία.

Σε αυτήν την περίοδο μετάβασης, ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών είναι καθοριστικός. Χρειάζεται υπομονή, υποστήριξη και επικοινωνία ώστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια και να προσαρμοστεί ομαλά. Μικρές καθημερινές πρακτικές, όπως μια σταθερή ρουτίνα ύπνου, λίγος χρόνος συζήτησης για τα συναισθήματα του παιδιού, ενθάρρυνση για το καινούργιο, μπορούν να κάνουν τη διαφορά και να βοηθήσουν τις οικογένειες να δουν την επιστροφή στο σχολείο όχι ως μια πηγή άγχους, αλλά ως μια δυνατότητα εξέλιξης και δημιουργίας νέων συνηθειών.

Ξεκινώντας τη νέα σχολική χρονιά

Επαναφορά στη ρουτίνα

Το καλοκαίρι αλλάζει εντελώς το πρόγραμμα των παιδιών, αργούν να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν και συχνά περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά σε οθόνες. Λίγες μέρες πριν ανοίξουν τα σχολεία, είναι χρήσιμο να ξαναβρεί η οικογένεια έναν πιο «σχολικό» ρυθμό: δηλαδή σταθερή ώρα ύπνου και πρωινού ξυπνήματος, προετοιμασία για την επόμενη μέρα. Ακόμα και η αγορά σχολικών ειδών μπορεί να λειτουργήσει ως ευχάριστη υπενθύμιση ότι ξεκινά κάτι καινούριο.

Διατροφή και ενέργεια

Ένα παιδί που τρέφεται σωστά και κοιμάται καλά έχει περισσότερη ενέργεια και συγκέντρωση. Μικρά και τακτικά γεύματα μέσα στην ημέρα, μαζί με ένα ελαφρύ σνακ το απόγευμα, βοηθούν ώστε να μην φτάνει εξαντλημένο στο βράδυ. Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν τι τρώει το παιδί στο σχολείο ή στις δραστηριότητες, ώστε να υπάρχει ισορροπία.

Αλλαγές στις φιλίες

Με την έναρξη της χρονιάς μπορεί να αλλάξουν οι παρέες. Κάποιοι φίλοι να απομακρυνθούν ή να δημιουργηθούν νέες σχέσεις. Είναι καλό τα παιδιά να ξέρουν ότι αυτό είναι φυσιολογικό. Οι γονείς μπορούν να ακούνε τα συναισθήματα του παιδιού, χωρίς να σπεύδουν πάντα να δώσουν λύση. Μια φράση όπως «καταλαβαίνω ότι είναι δύσκολο» αρκεί πολλές φορές για να νιώσει ότι το συναίσθημά του είναι σεβαστό και αποδεκτό.

Μικρές δοκιμές

Για τα παιδιά που αλλάζουν σχολείο, μια πρώτη γνωριμία με το καινούργιο σχολείο πριν την πρώτη μέρα μπορεί να φανεί χρήσιμη (να δουν το κτίριο, να βρουν την τάξη ή το προαύλιο). Έτσι, το άγνωστο γίνεται πιο γνώριμο και η πρώτη μέρα πιο εύκολη.

Διαχείριση προσδοκιών

Οι πρώτες εβδομάδες δεν είναι πάντα ιδανικές. Μπορεί να υπάρξουν μέρες με κούραση, άγχος ή αντιστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάτι πάει στραβά αλλά μπορεί να είναι μέρος της προσαρμογής. Όταν οι γονείς το αποδέχονται, τα παιδιά αισθάνονται πιο σίγουρα να διαχειριστούν τα σκαμπανεβάσματα.



Ισορροπία στις δραστηριότητες

Στην αρχή της χρονιάς, πολλά παιδιά ενθουσιάζονται και θέλουν να γραφτούν σε πολλές δραστηριότητες. Είναι χρήσιμο να ξεκινούν με λίγες και να δουν πώς ταιριάζουν στο πρόγραμμά τους. Ο ελεύθερος χρόνος και η ξεκούραση είναι εξίσου σημαντικοί με το διάβασμα.

Συνεργασία με το σχολείο

Οι εκπαιδευτικοί βλέπουν το παιδί μέσα στο πλαίσιο της τάξης, ενώ οι γονείς γνωρίζουν καλύτερα την καθημερινότητά του στο σπίτι. Η οπτική και των δύο είναι πολύτιμη. Η έγκαιρη επικοινωνία με το σχολείο μπορεί να βοηθήσει να αντιμετωπιστούν μικρές

δυσκολίες πριν εξελιχθούν σε μεγαλύτερες. Η συνεργασία και η αμοιβαία εμπιστοσύνη ανάμεσα σε γονείς και δασκάλους αποτελούν θεμέλιο για μια ομαλή σχολική χρονιά.

Πώς να ενισχύσετε το κίνητρο του παιδιού σας

Αναγνώριση πιθανών δυσκολιών

Όταν ένα παιδί δείχνει να μην έχει διάθεση για σχολείο ή μελέτη, συχνά υπάρχει κάτι που το δυσκολεύει. Μαθησιακές, συναισθηματικές δυσκολίες ή κοινωνικά ζητήματα, μπορεί να μειώνουν το κίνητρο του παιδιού. Η προσεκτική παρατήρηση και η επικοινωνία με το παιδί και τους εκπαιδευτικούς βοηθά να εντοπιστούν έγκαιρα πιθανές δυσκολίες.

Δείξτε στα παιδιά ειλικρινές ενδιαφέρον

Το ειλικρινές ενδιαφέρον των γονιών για τη σχολική ζωή λειτουργεί ενισχυτικά. Ρωτήστε τι έμαθαν στο σχολείο, μοιραστείτε κι εσείς στιγμές από τη δική σας μέρα και δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα συζήτησης. Στα μικρότερα παιδιά, η αίσθηση ότι έχουν βοήθεια όποτε χρειαστούν μπορεί να τα παρακινήσει να συμμετέχουν πιο ενεργά. Στους εφήβους χρειάζεται ισορροπία, ώστε να μην αισθάνονται πίεση.

Επιβράβευση και ενίσχυση

Η επιβράβευση δεν σημαίνει πάντα δώρα. Ένα χαμόγελο, μια αγκαλιά, ένας έπαινος ή ένα «μπράβο» αρκούν συχνά για να δώσουν ώθηση. Μικρά διαλείμματα ανάμεσα στη μελέτη ή κοινές δραστηριότητες μετά το διάβασμα μπορούν επίσης να λειτουργήσουν σαν ανταμοιβές. Στόχος είναι να συνδεθεί η προσπάθεια με θετικά συναισθήματα.

Εστίαση στην προσπάθεια και αποδοχή των λαθών

Τα παιδιά χρειάζονται να ακούσουν ότι η προσπάθεια έχει αξία, όχι μόνο το αποτέλεσμα. Όταν αναγνωρίζεται ο κόπος που έκαναν σε μια δύσκολη άσκηση ή η συνέπειά τους στο διάβασμα, αισθάνονται ότι η δουλειά τους εκτιμάται πραγματικά.

Τα λάθη και οι αποτυχίες είναι μέρος της μάθησης. Το παιδί χρειάζεται να γνωρίζει ότι είναι φυσιολογικό να μην τα καταφέρνει πάντα τέλεια και ότι τα λάθη είναι ευκαιρίες βελτίωσης. Η στάση αυτή μειώνει το άγχος και ενισχύει τη διάθεση για προσπάθεια. Έτσι, μαθαίνουν να εκτιμούν τη διαδικασία της μάθησης.

Θέτοντας στόχους

Στους μεγαλύτερους μαθητές μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητούνται οι μακροπρόθεσμοι στόχοι. Για παράδειγμα, πώς η μελέτη τους βοηθά να προετοιμαστούν για το Λύκειο, τις εξετάσεις ή ακόμα και για επαγγελματικά όνειρα. Η σύνδεση του «τώρα» με το «μετά» κάνει την προσπάθεια πιο ουσιαστική.

Συνεργασία με άλλους

Η υποστήριξη δεν χρειάζεται να προέρχεται μόνο από την οικογένεια. Ένας μεγαλύτερος μαθητής ή ένας εκπαιδευτικός μπορεί να λειτουργήσει θετικά. Παράλληλα, η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς είναι σημαντική, καθώς δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για το τι βοηθά το παιδί μέσα στην τάξη.

Στήριξη και για τους γονείς

Η έλλειψη κινήτρου μπορεί να φέρει ένταση και απογοήτευση στο σπίτι. Οι γονείς χρειάζεται να θυμούνται ότι δεν είναι μόνοι. Η ανταλλαγή εμπειριών με άλλους γονείς ή η υποστήριξη από ειδικούς μπορεί να προσφέρει ανακούφιση και πρακτικές ιδέες. Το πιο σημαντικό είναι να παραμένουν ρεαλιστικοί στις προσδοκίες και να εστιάζουν στη σταδιακή πρόοδο και όχι στην τελειότητα.

Ξεκινώντας τον Παιδικό Σταθμό/ Νηπιαγωγείο

Μια από τις πρώτες μεγάλες αλλαγές

Η ένταξη στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο είναι μια από τις πρώτες σημαντικές μεταβάσεις στη ζωή του παιδιού και της οικογένειας. Για πολλά παιδιά είναι η πρώτη φορά που απομακρύνονται από το οικογενειακό περιβάλλον για αρκετές ώρες μέσα στην ημέρα. Αυτή η αλλαγή μπορεί να φέρει ενθουσιασμό, περιέργεια, αλλά και άγχος αποχωρισμού, τόσο για το παιδί όσο και για τους γονείς.

Νέες εμπειρίες και σταθερή ρουτίνα

Στον παιδικό σταθμό και το νηπιαγωγείο τα παιδιά έρχονται σε επαφή με καινούριες δραστηριότητες, όπως παιχνίδι σε ομάδα, δημιουργικές ασχολίες, πρώτες μαθησιακές εμπειρίες. Μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες, να περιμένουν τη σειρά τους και να συνεργάζονται με άλλα παιδιά. Η σταθερή ρουτίνα του σχολείου, που συνδυάζει παιχνίδι και ξεκούραση, δίνει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και τα στηρίζει στα πρώτα τους βήματα προς την αυτονομία.

Το άγχος του αποχωρισμού

Είναι απολύτως φυσιολογικό τα παιδιά να δυσκολεύονται τις πρώτες ημέρες στον αποχωρισμό από τους γονείς τους. Κλάμα, αντίσταση ή άρνηση να μπουκ στην τάξη είναι συνηθισμένες και αναμενόμενες αντιδράσεις. Συνήθως, με την επανάληψη της καθημερινής ρουτίνας και τη σιγουριά που εμπνέει το σχολικό περιβάλλον, αυτά τα συναισθήματα υποχωρούν.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί με μικρές αλλά σταθερές κινήσεις. Για παράδειγμα, να αποχαιρετούν σύντομα και με χαμόγελο, να αποφεύγουν τα παρατεταμένα «αντίο» που δυσκολεύουν τον αποχωρισμό, να δίνουν στο παιδί ένα μικρό αντικείμενο με συναισθηματική αξία (π.χ. ένα βραχιολάκι ή μια φωτογραφία) και να δείχνουν εμπιστοσύνη στον παιδαγωγό. Η δική τους στάση είναι καθοριστική! Αν οι γονείς είναι ήρεμοι και σίγουροι, το παιδί αντιλαμβάνεται ότι βρίσκεται σε ασφαλές περιβάλλον.

Χρειάζεται χρόνος για να νιώσει ασφάλεια και κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό προσαρμογής. Κάποια προσαρμόζονται μέσα σε λίγες μέρες, άλλα χρειάζονται εβδομάδες. Σημαντικό είναι να υπάρχει συνέπεια. Το παιδί χρειάζεται να πηγαίνει καθημερινά στο σχολείο, να ξέρει ότι οι γονείς θα επιστρέψουν πάντα να το πάρουν και να αισθάνεται ότι μπορεί να εμπιστευτεί τον νέο χώρο. Με αυτόν τον τρόπο, ο αποχωρισμός σταδιακά γίνεται ευκολότερος και το παιδί αποκτά αυτονομία και αυτοπεποίθηση.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Η φοίτηση στο νηπιαγωγείο δεν αφορά μόνο τη εκμάθηση γραμμάτων και αριθμών αλλά καλλιεργεί κυρίως δεξιότητες ζωής. Το παιδί μαθαίνει να μοιράζεται, να εκφράζει τα συναισθήματά του, να λύνει μικρές διαφωνίες και να αυτοεξυπηρετείται (να ντύνεται, να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, να τρώει μόνο του). Αυτές οι μικρές κατακτήσεις προετοιμάζουν το έδαφος για το Δημοτικό.



Ο ρόλος των γονιών

Οι γονείς καλούνται να στηρίξουν το παιδί με υπομονή, ενθάρρυνση και συνέπεια. Η θετική στάση απέναντι στο σχολείο, οι κουβέντες για το πώς ήταν η μέρα και η συνεργασία με τους παιδαγωγούς είναι βασικά στοιχεία για μια ομαλή προσαρμογή. Είναι σημαντικό να θυμούνται ότι κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό! Κάποιο θα προσαρμοστεί σε λίγες μέρες, άλλο μπορεί να χρειαστεί εβδομάδες.

Ο παιδικός σταθμός και το νηπιαγωγείο αποτελούν την αρχή μιας νέας περιπέτειας γεμάτης εμπειρίες και μικρές μικρές νίκες. Με υποστήριξη, κατανόηση και σταθερότητα από την οικογένεια και τους παιδαγωγούς, το παιδί μαθαίνει να στέκεται πιο αυτόνομο, να απολαμβάνει το παιχνίδι και τη μάθηση, και να χτίζει γερές βάσεις για το μέλλον.

Ξεκινώντας το Δημοτικό



Η είσοδος στο Δημοτικό αποτελεί μια σημαντική αλλαγή στη ζωή κάθε παιδιού και των γονιών του. Η καθημερινότητα αλλάζει, οι απαιτήσεις αυξάνονται, ενώ τα παιδιά καλούνται να διαχειριστούν περισσότερη ανεξαρτησία. Η πρώτη μέρα στο Δημοτικό συνοδεύεται συνήθως από ανάμεικτα συναισθήματα, ενθουσιασμό για το καινούριο, αλλά και αγωνία για το άγνωστο. Τα παιδιά καλούνται να προσαρμοστούν σε μεγαλύτερες απαιτήσεις, νέες φιλίες και διαφορετικούς κανόνες, ενώ οι γονείς χρειάζεται να τα ενθαρρύνουν και να τα υποστηρίξουν με υπομονή. Η δημιουργία μιας

σταθερής ρουτίνας, η οργάνωση της καθημερινότητας και η ενίσχυση μικρών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως το πώς να συστηθούν ή να κάνουν νέους φίλους, συμβάλλουν ουσιαστικά στην ομαλή προσαρμογή. Μικρές πρακτικές λεπτομέρειες, όπως η προετοιμασία της τσάντας από το προηγούμενο βράδυ ή η συμμετοχή στην επιλογή των σχολικών ειδών, δίνουν στο παιδί αίσθηση υπευθυνότητας και αυτονομίας. Είναι σημαντικό οι γονείς να μιλούν με θετικό τρόπο για το σχολείο αλλά και να παραμένουν σε επαγρύπνηση για τυχόν σημάδια δυσκολίας, όπως επίμονο άγχος ή σωματικά συμπτώματα. Με κατάλληλη προετοιμασία και οργάνωση, η μετάβαση στην Α΄ Δημοτικού γίνεται μια πιο ευχάριστη και δημιουργική εμπειρία για όλη την οικογένεια.

Πρακτικές ιδέες για ομαλή μετάβαση:

Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο: Τα παιδιά 5–6 ετών χρειάζονται 10–13 ώρες ύπνου για να είναι ξεκούραστα και να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της σχολικής μέρας. Ο ποιοτικός ύπνος βοηθά τα παιδιά να συγκεντρώνονται πιο εύκολα και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Για να γίνει πιο ομαλή η μετάβαση, μπορείτε να ξεκινήσετε να ρυθμίζετε σταδιακά την ώρα ύπνου του παιδιού δύο εβδομάδες πριν αρχίσει το σχολείο, με το να πηγαίνει κάθε βράδυ λίγο πιο νωρίς για ύπνο. Αποφύγετε τη χρήση οθονών τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο και προτιμήστε χαλαρωτικές δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση ενός βιβλίου μαζί με το παιδί βοηθώντας το να ηρεμήσει και να νιώσει έτοιμο να κοιμηθεί.

Εξοικειώστε το παιδί με ομαδικές δραστηριότητες: Αν το παιδί δεν έχει πολλές εμπειρίες από ομαδικές δραστηριότητες, η συμμετοχή σε δράσεις όπως μαθήματα μουσικής, θεατρικό εργαστήρι, αθλητική δραστηριότητα, δημιουργεί ένα πλαίσιο παρόμοιο με το σχολικό. Μέσα από τέτοιες δραστηριότητες το παιδί μαθαίνει να ακολουθεί οδηγίες, να περιμένει τη σειρά του και να συνεργάζεται με άλλα παιδιά, κάτι που διευκολύνει σημαντικά την προσαρμογή του στο νέο περιβάλλον.

Επισκεφθείτε το σχολείο εκ των προτέρων: Η πρώτη μέρα στο σχολείο μπορεί να φανεί χαοτική στα παιδιά. Μια επίσκεψη στο χώρο από πριν, είτε για μια βόλτα στη γειτονιά είτε για μια ξενάγηση στο κτίριο, τα βοηθά να αποκτήσουν αίσθηση οικειότητας και ασφάλειας. Εξηγήστε τους ότι αυτό θα είναι το σχολείο τους, δείξτε τους την αυλή ή την είσοδο και μιλήστε με ενθουσιασμό. Ο τρόπος που μιλάτε έχει μεγάλη σημασία! Ο τόνος της φωνής σας μπορεί να μεταδώσει στο παιδί ότι το σχολείο είναι ένας χώρος όπου θα νιώθει ασφάλεια.

Βάλτε στην τσάντα του ένα αντικείμενο με συναισθηματική αξία: Το άγχος αποχωρισμού εμφανίζεται συχνότερα τις πρώτες εβδομάδες του σχολείου, όμως μπορεί να επανέλθει κατά τη διάρκεια της χρονιάς, για παράδειγμα μετά από ένα τριήμερο, μια γιορτή ή διακοπές. Ακόμη και παιδιά που ξεκίνησαν χωρίς δυσκολία, μπορεί ξαφνικά να δείξουν διστακτικότητα στον αποχωρισμό. Ένα μικρό αντικείμενο από το σπίτι, όπως μια οικογενειακή φωτογραφία ή ένα αγαπημένο μικρό παιχνίδι, μπορεί να λειτουργήσει ως «γέφυρα» ασφάλειας. Όταν το παιδί νιώσει άγχος, μπορεί να κοιτάξει τη φωτογραφία ή να κρατήσει το αντικείμενο που έχει συνδέσει με τους γονείς του, και με αυτό τον τρόπο να ηρεμεί.

Μην δίνετε υποσχέσεις που δεν πρέπει: Οι γονείς χρειάζεται να είναι προσεκτικοί. Καλό είναι να αποφύγουν να δώσουν την υπόσχεση στο παιδί ότι αν δεν αισθάνεται καλά, μπορούν να το πάρουν πίσω. Τέτοιες λύσεις, αν και καλοπροαίρετες, ενισχύουν την αποφυγή και κάνουν δυσκολότερη την προσαρμογή. Είναι πιο βοηθητικό να ενθαρρύνουμε το παιδί να βρει μικρούς τρόπους να αντιμετωπίζει το άγχος του, μέσα στην καθημερινότητα του σχολείου.

Εξηγήστε στο παιδί ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει άγχος: Πολλά παιδιά ανησυχούν ότι δεν θα γνωρίζουν κανέναν στην τάξη και ότι θα δυσκολευτούν να κάνουν φίλους. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά σε μια καινούρια αρχή. Ακόμα και οι δάσκαλοι στην αρχή της χρονιάς συχνά μοιράζονται με τους μαθητές ότι κι εκείνοι γνωρίζουν για πρώτη φορά την τάξη τους, δείχνοντας πως όλοι αισθάνονται νευρικότητα ή αγωνία σε μια νέα γνωριμία. Οι γονείς μπορούν επίσης να μοιραστούν με το παιδί ότι κι εκείνοι κάποτε είχαν ανάλογες αγωνίες, για να καταλάβει ότι αυτό το συναίσθημα είναι φυσιολογικό.



Χρήσιμο είναι να δώσετε στο παιδί μικρά «σενάρια γνωριμίας», όπως μια απλή ερώτηση «πώς σε λένε;», «θέλεις να παίξουμε;». Ακόμα και το παιχνίδι ρόλων στο σπίτι μπορεί να το βοηθήσει να αισθανθεί πιο έτοιμο. Για τα παιδιά που δυσκολεύονται κοινωνικά, μπορείτε να εξασκηθείτε σε απλούς τρόπους επικοινωνίας, όπως ένα χαμόγελο ή ένα χαιρετισμό

Απλές τεχνικές χαλάρωσης, όπως οι βαθιές αναπνοές, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Μπορείτε να αναζητήσετε μικρά βίντεο με οδηγίες για «διαφραγματική αναπνοή» και να εξασκηθείτε μαζί. Το οπτικό υλικό που δείχνει πώς γεμίζει η κοιλιά με αέρα σαν μπαλόνι και αδειάζει ξανά βοηθά τα παιδιά να μάθουν πώς να ηρεμούν το σώμα και το μυαλό τους όταν νιώθουν άγχος.

Μάθετέ του την οργάνωση και την αυτονομία: Στο σχολείο τα παιδιά είναι υπεύθυνα για τα πράγματά τους και χρειάζεται να μάθουν να ακολουθούν απλές ρουτίνες. Μπορείτε να κάνετε εξάσκηση και στο σπίτι παίζοντας «σχολείο», δηλαδή να δείξετε στο παιδί πώς να βάζει το μπουφάν και την τσάντα στη θέση τους ή πώς να ετοιμάζει μόνο του το παγουρίνο και το κολατσιό του. Ένας απλός οπτικός πίνακας με εικόνες (π.χ. τετράδιο, κασετίνα, νερό, σνακ) μπορεί να το βοηθήσει να θυμάται τι χρειάζεται καθημερινά. Αυτές οι μικρές πρόβες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού και διευκολύνουν την προσαρμογή, ιδιαίτερα για όσα δυσκολεύονται με την οργάνωση και τη διαχείριση των προσωπικών τους αντικειμένων.

Βοηθήστε το να δυναμώσει τα χέρια του: Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ότι πολλά παιδιά ξεκινούν το Δημοτικό με μειωμένες δεξιότητες λεπτής κινητικότητας, κάτι που δυσκολεύει τη γραφή και τις χειροτεχνίες. Η συχνή χρήση οθονών έχει περιορίσει δραστηριότητες, όπως το σχέδιο ή οι κατασκευές. Υπάρχουν όμως απλοί τρόποι για να ενισχύσετε τη δύναμη και τις δεξιότητες λεπτών κινήσεων. Για παράδειγμα ένα παιχνίδι με πιο σφιχτή πλαστελίνη, κατασκευή βραχιολιών με χάντρες, πέρασμα χαντρών σε σύρμα, ή ακόμα και παιχνίδια με τσιμπιδάκια και μανταλάκια. Η εξάσκηση μέσα από αυτές τις δραστηριότητες βοηθά τα δάχτυλα να ενδυναμωθούν και να γίνουν πιο ευέλικτα. Εξίσου σημαντικό είναι το παιδί να έχει μια πρώτη εξοικείωση με το ψαλίδι, έστω κι αν απλώς κόβει μια κόλλα χαρτί στη μέση, ώστε να νιώθει άνετα με τη χρήση του.

Προετοιμάστε το για φαγητό στο σχολείο χωρίς άγχος: Μια από τις ανησυχίες των παιδιών είναι το να τρώνε μόνα τους στο σχολείο. Μπορείτε να τα προετοιμάσετε με μικρή εξάσκηση στο σπίτι. Αφήστε τα να ανοίξουν μόνα τους τη συσκευασία/ φαγητοδοχείο τους και να φάνε στο τραπέζι της κουζίνας, σαν να βρίσκονταν στο σχολείο. Έτσι θα δείτε σε τι δυσκολεύονται (π.χ. στο άνοιγμα συσκευασιών) και θα έχετε χρόνο να τα βοηθήσετε να εξασκηθούν μέχρι να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Ο θόρυβος και η ένταση της τραπεζαρίας μπορεί επίσης να τα αγχώσει. Μια βόλτα σε έναν πολυσύχναστο χώρο για φαγητό, όπως

ένα εμπορικό κέντρο, μπορεί να τα βοηθήσει να συνηθίσουν να τρώνε σε πιο θορυβώδες περιβάλλον. Τέλος, είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι, αν χρειαστούν βοήθεια -στο φαγητό ή σε οποιοδήποτε άλλο θέμα- και δεν βρουν τον δάσκαλό τους, μπορούν να απευθυνθούν σε οποιονδήποτε ενήλικα στο σχολείο. Αυτή η απλή διευκρίνιση συχνά μειώνει σημαντικά το άγχος τους.

Η Α' Δημοτικού μπορεί να φέρει κούραση, έντονα συναισθήματα και μικρές δυσκολίες προσαρμογής. Με την κατάλληλη προετοιμασία, ενθάρρυνση και κατανόηση από τους γονείς, το παιδί μπορεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, να αναπτύξει νέες δεξιότητες και να απολαύσει το νέο του ξεκίνημα.

Ξεκινώντας το Γυμνάσιο



Μια νέα αρχή με περισσότερη αυτονομία

Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο είναι συναρπαστική αλλά και απαιτητική. Αλλάζει η δομή του σχολείου, καθώς οι μαθητές έχουν πλέον πολλούς καθηγητές και διαφορετικά μαθήματα, ενώ οι εργασίες και οι ευθύνες αυξάνονται. Την ίδια στιγμή, η εφηβεία φέρνει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που επηρεάζουν την εικόνα εαυτού αλλά και τις σχέσεις με τους φίλους, τους συμμαθητές και την οικογένεια.

Ποιες είναι οι μεγάλες αλλαγές

Η καθημερινότητα στο Γυμνάσιο είναι πολύ διαφορετική από αυτή του Δημοτικού. Αντί για έναν δάσκαλο, το παιδί έχει πολλούς καθηγητές, καθέναν με τον δικό του τρόπο δουλειάς και αξιολόγησης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει συνεχείς εναλλαγές μαθημάτων και αιθουσών, κάτι που μπορεί αρχικά να προκαλέσει άγχος. Μια επίσκεψη στο σχολείο πριν από την έναρξη της χρονιάς βοηθά ώστε το παιδί να εξοικειωθεί με τον χώρο και να μειωθεί η αβεβαιότητα. Εξίσου σημαντικό είναι να μάθει να απευθύνεται στους καθηγητές ή στον υπεύθυνο τμήματος όταν έχει απορίες ή δυσκολίες.

Περισσότερη οργάνωση

Οι νέες απαιτήσεις κάνουν την οργάνωση απαραίτητη. Ένα σύστημα με φακέλους και τετράδια με χρωματική διαφοροποίηση, ένα ημερολόγιο για τις προθεσμίες και μια μικρή λίστα ελέγχου για την τσάντα κάθε πρωί μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Στο σπίτι, η δημιουργία μιας σταθερής ρουτίνας διαβάσματος σε συγκεκριμένο χώρο, βοηθά το παιδί να συγκεντρώνεται. Για όσα παιδιά έχουν δυσκολίες συγκέντρωσης, η μελέτη βήμα-βήμα και η χρήση χρονομέτρου μπορεί να διευκολύνει σημαντικά. Είναι επίσης χρήσιμο οι γονείς να έχουν μια σταθερή συζήτηση με το παιδί για το πώς πήγε η εβδομάδα, τι το δυσκόλεψε και τι το χαροποίησε, ώστε να υπάρχει υποστήριξη χωρίς καθημερινή πίεση.

Κοινωνική ζωή και αλλαγές στις φιλίες

Το Γυμνάσιο φέρνει νέες γνωριμίες αλλά και αλλαγές στις παλιές φιλίες. Κάποιοι δεσμοί δυναμώνουν, ενώ άλλοι αποδυναμώνονται και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Οι γονείς μπορούν να μιλήσουν με το παιδί για το τι σημαίνει φιλία και πώς μπορεί να απομακρυνθεί από μια παρέα με ευγένεια, χωρίς να προσβάλει κανέναν. Για τα παιδιά που διστάζουν να κάνουν νέες γνωριμίες, βοηθά η συμμετοχή σε ομάδες εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Σημαντικό είναι να θυμούνται ότι αυτό που μετράει δεν είναι να έχουν πολλούς φίλους, αλλά έναν με τον οποίο θα νιώθουν πραγματική σύνδεση.

Εικόνα σώματος και εφηβεία

Η είσοδος στην εφηβεία συνοδεύεται από αλλαγές στο σώμα που μπορεί να προκαλέσουν ανασφάλεια. Οι συγκρίσεις στην τάξη ή στα αποδυτήρια συχνά εντείνουν αυτά τα συναισθήματα. Είναι σημαντικό το παιδί να καταλάβει ότι κάθε σώμα έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης και ότι αυτό που βιώνει είναι φυσιολογικό. Οι γονείς μπορούν να μιλήσουν μαζί του για τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και τον ρόλο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να μάθει να ξεχωρίζει την πραγματικότητα από τις μη ρεαλιστικές εικόνες που προβάλλονται συχνά.

Σεξουαλικότητα, ουσίες και πίεση από τους συνομηλίκους - πώς να τα προσεγγίσουμε:

Στο Γυμνάσιο, τα παιδιά έρχονται συχνά για πρώτη φορά σε επαφή με θέματα όπως τη σεξουαλικότητα, η χρήση ουσιών και η πίεση για συμπεριφορές που δεν είναι ακόμη έτοιμα να διαχειριστούν. Οι γονείς είναι σημαντικό να ξεκινούν τις συζητήσεις γι' αυτά τα ζητήματα έγκαιρα και με ειλικρίνεια, ώστε το παιδί να είναι προετοιμασμένο. Χρειάζεται να μάθει να αναγνωρίζει πότε μια κατάσταση δεν το κάνει να νιώθει καλά και να ξέρει ότι έχει δικαίωμα να πει «όχι».

Η ανάγκη των εφήβων να ανήκουν σε μια ομάδα μπορεί να τους κάνει πιο ευάλωτους στην πίεση των συνομηλίκων. Εδώ ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός. Οι συζητήσεις γύρω από αξίες και προσωπικά όρια προσφέρουν στο παιδί το πλαίσιο για να παίρνει αποφάσεις με σιγουριά. Η εξάσκηση μέσα από «σενάρια» στο σπίτι, για το πώς μπορεί να πει ένα ευγενικό «όχι» χωρίς να χαλάσει μια φίλια, το βοηθά να αισθάνεται έτοιμο να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.

Ένα βασικό μήνυμα που αξίζει να μεταφέρεται είναι: «Το σώμα μου είναι δικό μου! Εγώ αποφασίζω!». Το ίδιο ισχύει για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το φύλο: σεβασμός στον εαυτό, στα όρια των άλλων και θάρρος να ζητήσουν βοήθεια όταν κάτι δεν τους φαίνεται σωστό.

Το Γυμνάσιο αποτελεί ένα σημαντικό σταυροδρόμι στην πορεία κάθε παιδιού, με περισσότερες ευθύνες, νέες φιλίες και αλλαγές στο σώμα. Παρά τις προκλήσεις, με λίγη οργάνωση, ανοιχτές συζητήσεις για αξίες και όρια και τη σταθερή παρουσία των ενηλίκων, τα παιδιά μπορούν να προσαρμοστούν ομαλά. Σταδιακά βρίσκουν τον ρυθμό τους, ανακαλύπτουν νέες πλευρές του εαυτού τους και χτίζουν την αυτοπεποίθηση που θα τα συνοδεύει στα επόμενα βήματα της εφηβείας και της ζωής τους.



Ξεκινώντας το Λύκειο

Γιατί η προσαρμογή φαίνεται πιο απαιτητική

Η μετάβαση στο Λύκειο συνήθως δεν είναι απότομη, αφού οι περισσότεροι μαθητές γνωρίζουν ήδη τον χώρο και έχουν τις παρέες τους. Αυτό που αλλάζει είναι οι αυξημένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, η μεγαλύτερη πίεση για βαθμούς και η επικείμενη πρόκληση των Πανελλαδικών εξετάσεων. Παράλληλα, οι έφηβοι χρειάζεται να αναλάβουν περισσότερη ευθύνη για το διάβασμα και τον χρόνο τους, ενώ συνεχίζουν να διαμορφώνουν την ταυτότητά τους.

Νέα ρουτίνα και περισσότερη ευθύνη

Στο Λύκειο οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με νέες πρακτικές προκλήσεις, όπως να οργανώνουν οι ίδιοι τις εργασίες και τις προθεσμίες τους, χωρίς την καθημερινή υπενθύμιση των καθηγητών και των γονέων. Για πολλούς εφήβους αυτό είναι το πρώτο μεγάλο βήμα προς την ανεξαρτησία, όμως χρειάζονται καθοδήγηση, όπως στο πώς να μοιράζουν τον χρόνο τους ή να ολοκληρώνουν μια εργασία που απαιτεί μέρες προετοιμασίας. Ο ρόλος των γονέων αλλάζει πλέον και μετακινείται από τον συνεχή έλεγχο σε κάθε βήμα προς μια πιο ουσιαστική καθοδήγηση που αφήνει χώρο στον έφηβο να αναλάβει ευθύνες.

Αυξημένες ακαδημαϊκές πιέσεις

Το καθημερινό πρόγραμμα των μαθητών γίνεται πιο βαρύ και ο ελεύθερος χρόνος περιορίζεται, με αποτέλεσμα η ισορροπία ανάμεσα στη μελέτη, την ξεκούραση και την κοινωνική ζωή να είναι μια συνεχής πρόκληση. Τα μαθήματα γίνονται πιο απαιτητικά, με περισσότερη ύλη και πιο σύνθετες έννοιες. Οι βαθμοί παίζουν ρόλο για το απολυτήριο και σε βάθος χρόνου για τις πανελλαδικές εξετάσεις, κάτι που αυξάνει την πίεση. Είναι σημαντικό οι έφηβοι να καταλάβουν ότι μια χαμηλή βαθμολογία δεν είναι το τέλος του κόσμου και ότι η προσπάθεια και η πρόοδος έχουν αξία. Η υποστήριξη από τους γονείς μπορεί να εστιάζει στην ενθάρρυνση, στη διατήρηση ρεαλιστικών προσδοκιών και στο να βρίσκουν τρόπους ενίσχυσης (φροντιστήριο, ιδιαίτερα μαθήματα, υποστηρικτικές δομές του σχολείου) εφόσον προκύπτει ανάγκη.

Κοινωνικές προκλήσεις

Η κοινωνική ζωή στο Λύκειο είναι πιο περίπλοκη. Οι φιλίες αλλάζουν, δημιουργούνται νέες παρέες, ενώ η συμμετοχή σε ομάδες ή δραστηριότητες εκτός μαθήματος μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην προσαρμογή. Ακόμα

κι αν ο έφηβος δεν έχει ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, η συμμετοχή σε μια ομάδα για λίγους μήνες μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για νέες γνωριμίες και παρέες. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αργήσουν λίγο να βρουν τον κύκλο φίλων που τους ταιριάζει και δεν πρέπει να ανησυχούν αν αυτό δεν συμβεί άμεσα.

Διαχείριση χρόνου και ύπνου

Η καθημερινότητα στο Λύκειο είναι γεμάτη υποχρεώσεις όπως μαθήματα, φροντιστήρια, διάβασμα, εξωσχολικές δραστηριότητες και κοινωνική ζωή. Μέσα σε όλα αυτά, ο ύπνος συχνά θυσιάζεται. Πολλοί έφηβοι κοιμούνται πολύ λιγότερο από όσο χρειάζονται, κάτι που επηρεάζει και τη σχολική τους επίδοση και την ψυχική τους υγεία. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους με την οριοθέτηση, συζητώντας μαζί το πρόγραμμα και ενθαρρύνοντας υγιεινές συνήθειες ύπνου όπως μια σταθερή ώρα για ύπνο και ξύπνημα, η απομάκρυνση των οθονών από το δωμάτιο και μια μικρή ρουτίνα χαλάρωσης πριν τον ύπνο (π.χ. ένα ντους ή λίγη μουσική). Το σημαντικό είναι το παιδί να μάθει να ακούει το σώμα του, να αναγνωρίζει πότε έχει ανάγκη από ξεκούραση και να κατανοήσει ότι ο καλός ύπνος δεν είναι «χαμένος χρόνος», αλλά απαραίτητη βάση για να νιώθει καλά σωματικά και ψυχικά.



Μαθαίνοντας να ζητούν βοήθεια

Η καθημερινότητα στο Λύκειο δεν περιορίζεται μόνο στη μελέτη αλλά περιλαμβάνει και την ικανότητα να ζητά κανείς υποστήριξη όταν την χρειάζεται. Ειδικά για μαθητές με μαθησιακές ή συναισθηματικές δυσκολίες, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουν τουλάχιστον έναν ενήλικα στο σχολείο στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μη διστάζουν να ζητούν βοήθεια ή διευκρινίσεις με αυτοπεποίθηση. Αυτή η δεξιότητα τούς χρησιμεύει όχι μόνο ακαδημαϊκά αλλά και σε κοινωνικοσυναισθηματικό επίπεδο.

Ο ρόλος του γονέα

Αν και το Λύκειο συχνά δίνει την εντύπωση ότι οι γονείς πρέπει να «αποσυρθούν», η παρουσία τους παραμένει καθοριστική. Η συμμετοχή σε σχολικές εκδηλώσεις και η επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς αλλά και με τον ίδιο τον έφηβο, του δείχνουν ότι υπάρχει ενδιαφέρον και υποστήριξη. Ο γονέας δεν χρειάζεται να είναι «από πάνω» από το παιδί, αλλά να λειτουργεί ως σταθερό σημείο αναφοράς που προσφέρει ασφάλεια και καθοδήγηση.



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute