



Ο πρώτος μήνας του φθινοπώρου χαρακτηρίζεται συχνά ως ο μήνας της προσαρμογής.

Προσαρμογή σε τι; Στην αλλαγή της εποχής, της καθημερινότητάς μας, της ψυχικής μας διάθεσης, των συνηθειών μας κλπ.

Προσαρμογή για ποιόν; Για το παιδί που (ξανά)αρχίζει τις σχολικές υποχρεώσεις του, για το γονιό που οφείλει να στηρίξει το παιδί του ιδιαίτερα αυτή την περίοδο αλλά και για τον εκπαιδευτικό που καλείται να δημιουργήσει κλίμα αποδοχής και συνεργασίας μέσα στην τάξη του το συντομότερο δυνατόν.

Δεν χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση για να γίνει αντιληπτό ότι πρόκειται για μια τεταμένη περίοδο που φυσικά δεν τελειώνει μετά το τέλος του Αγιασμού.

Ας δούμε μερικές χρήσιμες συμβουλές για καθέναν από τους πιο πάνω άμεσα εμπλεκόμενους και ας θυμόμαστε ότι όσο καλύτερα κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο και συνεργαστούμε τόσο πιο ήρεμα θα κυλήσει η πρώτη περίοδος.

Για το παιδί

- Το άγχος είναι χαρακτηριστικό συναίσθημα όλων των αλλαγών, αφού μας βάζει σε εγρήγορση. Μην ανησυχείς, είναι φυσιολογικό να το αισθάνεσαι σε κάθε αλλαγή.
- Ζήτη ευγενικά από τους γονείς σου να κάνουν μια οικογενειακή βόλτα στο σχολικό κτίριο που θα περνάς αρκετές ώρες της ημέρας να το γνωρίσεις εξωτερικά ή/και εσωτερικά αν γίνεται.
- Δώσε στον εαυτό σου και στους άλλους όσο χρόνο χρειάζεται για να γνωρίσεις τους καινούριους φίλους σου.
- Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται και η καλή διάθεση και σχολική επίδοση από το πρωινό μας γεύμα. Φρόντισε να έχεις τον απαραίτητο χρόνο να απολαύσεις ένα πλούσιο πρωινό για να ξεκινήσεις δυναμικά τη μέρα σου.
- Να θυμάσαι ότι το σχολείο είναι μια θαυμάσια ευκαιρία να καλλιεργήσουμε αξίες και ικανότητες, υπευθυνότητα, συνεργασία, αυτοπειθαρχία, ήθος, σεβασμό, κλπ. Αξιοποίησέ τη!

για τον γονιό

- Εξηγήστε στο παιδί σας λίγες μέρες πριν με λόγια κατάλληλα για την ηλικία του την αλλαγή που θα γίνει στην καθημερινότητά του.
- Η υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση θα βοηθήσουν το παιδί να ενταχθεί

γρηγορότερα στο νέο του περιβάλλον. Τονώστε τις όσο μπορείτε περισσότερο!

- Φροντίστε να επιτρέψετε στο παιδί σας ανεξαρτήτως ηλικίας (άνω των 3) να είναι υπεύθυνο για τα πράγματα που θα πρέπει να βάζει στην τσάντα του.
- Μειώστε τις προδοκίες που έχετε και για τον εαυτό σας και για το παιδί σας.

για τον εκπαιδευτικό

Αναγνωρίστε τους φόβους και τις ανησυχίες παιδιών και γονιών και χρησιμοποιείστε τη συναισθηματική νοημοσύνη για να τα διαχειριστείτε.

Φροντίστε να μάθετε σύντομα όσο περισσότερες πληροφορίες μπορείτε σχετικά με το χαρακτήρα και τις προτιμήσεις των μαθητών σας (νέων ή/και παλαιών). Έτσι θα σας είναι ευκολότερο να χρησιμοποιήσετε πολλούς διαφορετικούς τρόπους διδασκαλίας της ύλης. Θυμηθείτε να επιδιώξετε την επαφή με τους γονείς νωρίς, για να τους συστηθείτε και να γνωρισθείτε.

Καθησυχάστε παιδιά και γονείς ότι είστε εσείς υπεύθυνος και ότι μπορούν να απευθυνθούν σε εσάς για ότι απορίες και αν έχουν.

Καλή σχολική χρονιά σε όλους!!

Δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα www.nutrimed.gr