**«Πρώτη μέρα του παιδιού μου στο σχολείο! Πως μπορώ να το βοηθήσω;»**

Tου Ανδρέα Γ. Δημητρίου

Εκπαιδευτικός/Σχολικός Ψυχολόγος

Οι διακοπές τελείωσαν και ετοιμάζεστε ή ήδη επιστρέψατε πίσω στην εργασία σας. Ωστόσο, παρά την καλή διάθεση που δημιουργήθηκε από τις μίνι διακοπές σας, ένα τεράστιο κεφάλαιο ανοίγεται μπροστά σας. Τον Σεπτέμβριο το παιδί σας θα πρέπει να αποχωριστεί το καταφύγιό του, την ασφάλειά του και θα πρέπει να ξεκινήσει για πρώτη φορά σχολείο.

Και διερωτάστε: Πως θα πρέπει να μιλήσω στο παιδί μου για τον αποχωρισμό;

**Το άγχος αποχωρισμού στα παιδιά**

Σύμφωνα με την κλινική μας εμπειρία, ο αποχωρισμός είναι αναπόφευκτος αλλά και απαραίτητος όταν το παιδί έχει προετοιμαστεί σωστά. Ο αποχωρισμός από τους γονείς βοηθάει την ωρίμανση του παιδιού και δομεί μια υγιή προσωπικότητα, γιατί δίνει την ευκαιρία στο παιδί να έχει νέες εμπειρίες για μάθηση και κοινωνικότητα. Αυτό που πρέπει να γνωρίζετε είναι πως ο αποχωρισμός δεν τραυματίζει απαραίτητα το παιδί. Αντίθετα, ενισχύει στο παιδί αμυντικούς και προσαρμοστικούς μηχανισμούς, ενισχύει την αυτοεκτίμηση του, όπως και επίσης την αντίληψη του πως ανήκει και σε άλλες ομάδες πέρα από αυτή της οικογένειας του.

**Από τι εξαρτάται το άγχος αποχωρισμού στα παιδιά;**

Εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού, τα χαρακτηριστικά του (ταμπεραμέντο), τις προηγούμενες εμπειρίες απώλειας και αποχωρισμού που έχει το ίδιο το παιδί, αλλά και από την οικογένεια, από το πώς δηλαδή οι γονείς αντιλαμβάνονται, αισθάνονται, βιώνουν και αποδέχονται τον αποχωρισμό και πως χειρίζονται το γεγονός.

**Ποιες χρονικές περιόδους αποφεύγουμε τον αποχωρισμό από τα παιδιά;**

Στη βιβλιογραφία αναφέρεται πως οι πιο δύσκολες εποχές για να αποχωριστεί ένα παιδί τους γονείς του είναι το δεύτερο εξάμηνο ζωής όταν εμφανίζεται το λεγόμενο «άγχος των ξένων» και στο τέλος του δεύτερου χρόνου, όταν το παιδί διανύει τη λεγόμενη «περίοδο επαναπροσέγγισης». Για το λόγο αυτό θα είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε αποχωρισμούς που πραγματοποιούνται για πρώτη φορά σε αυτές τις δύο φάσεις. Δηλαδή, αποφεύγουμε να στείλουμε το παιδί σε νηπιαγωγείο για πρώτη φορά στο δεύτερο εξάμηνο της ζωής του ή στο τέλος του δεύτερου χρόνου. Προτιμούμε άλλες περιόδους, είτε νωρίτερα είτε αργότερα από αυτές τις φάσεις. Βέβαια υπάρχουν περιπτώσεις που κάποια πράγματα είναι αναπόφευκτα, όπως να γεννηθεί ένα αδελφάκι και να απουσιάζει η μαμά σε αυτό το διάστημα στο μαιευτήριο. Η βιβλιογραφία επισημαίνει πως είναι προτιμότερο η ένταξη στο σχολείο να γίνει 1-2 μήνες πριν από τη γέννηση ώστε να μην βιωθεί το αδελφάκι σαν την αιτία απομάκρυνσης του παιδιού από το σπίτι.

**Πρώτη φορά στο σχολείο**

Το σχολείο αποτελεί μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του παιδιού και της οικογένειας. Οι πρώτες μέρες έχουμε προσέξει πως συχνά συνοδεύονται από κλάματα και ψυχική κούραση, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς τους. Δηλαδή, είναι μια περίοδος με συναισθηματικές δυσκολίες για την οικογένεια οι οποίες με την ανάλογη καθοδήγηση μπορούν να ξεπεραστούν. Αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε είναι πως το άγχος αποχωρισμού είναι ένα φυσιολογικό αναπτυξιακό φαινόμενο στη ζωή ενός παιδιού. Ωστόσο, μπορεί να εξελιχθεί σε διαταραχή όταν το παιδί εξακολουθεί να εκφράζει έντονο και παράλογο άγχος κάθε φορά που πρόκειται να αποχωριστεί από τους γονείς του:

Επαναλαμβανόμενη ανησυχία όταν επίκειται αποχωρισμός από τον γονέα

Υπερβολική ανησυχία ότι κάτι κακό θα συμβεί στον γονιό του

Άρνηση να πάει στο σχολείο ή οπουδήποτε αλλού χωρίς τους γονείς του

Υπερβολική ανησυχία ότι ένα δυσάρεστο γεγονός θα οδηγήσει σε αποχωρισμό από τον γονιό του

Υπερβολική απροθυμία να μείνει μόνο του

Άρνηση να κοιμηθεί σε άλλο σπίτι ή να πάει να κοιμηθεί, χωρίς να υπάρχει δίπλα του ο γονιός του

Επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες με θέμα τον αποχωρισμό

Επαναλαμβανόμενα παράπονα για σωματικούς πόνους, όταν ξέρει ότι ο γονιός του θα απουσιάσει

Ας συγκρατήσουμε ότι το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του παιδιού στις πρώτες μέρες στο σχολείο, ειδικότερα όταν πρόκειται για πρώτη φορά. Οι γονείς πρέπει να αναγνωρίσουν ότι δεν έχει μόνο το παιδί τους άγχος αλλά και οι ίδιοι. Φοβούνται για διάφορα θέματα, όπως το εάν το παιδί τους θα έχει την επαρκή φροντίδα και προσοχή στο σχολείο, μήπως το κακομεταχειριστούν, εάν οι νηπιαγωγοί θα το επιβλέπουν επαρκώς κτλ. Για την ακρίβεια οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι πίσω από ένα παιδί με άγχος αποχωρισμού κρύβεται ένας γονιός με άγχος αποχωρισμού, ο οποίος έχει να αντιμετωπίσει τα δικά του πολύπλοκα συναισθήματα που πιθανόν να συνδέονται με τις δικές του εμπειρίες στη δική του οικογένεια.

**Τι κάνω; Ποιος ο δικός μου ο ρόλος;**

**Απλές συμβουλές για καλύτερη προσαρμογή:**

Δείξτε ενθουσιασμό με την επικείμενη αλλαγή στη ζωή του παιδιού σας. Όταν νιώθετε εσείς καλά, νιώθει και το παιδί σας μεγαλύτερη ασφάλεια.

Μπορείτε να του μιλήσετε για την πρώτη μέρα στο σχολείο και να το βοηθήσετε να δημιουργήσει θετικές προσδοκίες.

Να το ενημερώσετε για τις δραστηριότητες που θα έχει εκεί, για το διάλλειμμα, το παιχνίδι, να του μιλήσετε για τη δασκάλα και για τα άλλα παιδιά που θα βρίσκονται εκεί, τα πράγματα που θα μάθει, τα ομαδικά παιχνίδια κτλ.

Να εγκαινιάσετε μια ευχάριστη «ρουτίνα προετοιμασίας»: α) να ψωνίσετε μια τσάντα «σχολική», β) να ετοιμάσετε με το παιδί τα πράγματα που θα πάρει μαζί του σχολείο π.χ. κουτάκι για κολατσιό. Ίσως στο κουτάκι του κολατσιού να βάλετε από μέσα μια οικογενειακή φωτογραφία για να τη βλέπει κάθε μέρα που ανοίγει το κουτάκι για να φάει το φαγητό του, γ) να διαλέξετε τα ρούχα που θα φορέσει, δ) να το ενθαρρύνετε να πάρει μαζί του κάποιο αγαπημένο του αντικείμενο από το σπίτι, ε) να μιλήσετε του με ενθουσιασμό για το σχολείο.

Να τα ενθαρρύνετε να μιλούν, να εκφράζουν τους φόβους τους, τις αγωνίες και τα συναισθήματα τους.

Σκόπιμο θα είναι να επισκεφθείτε μαζί τον χώρο του σχολείου πριν ξεκινήσει τη φοίτηση του, να βοηθήσετε το παιδί να καταλάβει ότι το σχολείο είναι ένας όμορφος και δημιουργικός χώρος, όπου έχει να μάθει πολλά. Η δουλειά του είναι να είναι μαθητής και η δουλειά των γονιών είναι να πηγαίνουν στην εργασία τους.

Μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του σχολείου ή τη σελίδα του σχολείου στα μέσα δικτύωσης και να συζητήσετε για τους χώρους του σχολείου και για τις δραστηριότητες που κάνουν εκεί τα παιδιά π.χ. εκδρομές, παιχνίδι στην αυλή, επισκέψεις στην τάξη από άτομα που λένε για ζώα, φυτά, λαχανικά κτλ.

Χτίστε αίσθημα ασφάλειας του παιδιού λίγο-λίγο αφήνοντας το αρχικά για 10-15 λεπτά και αυξήστε προοδευτικά το χρόνο που μένει στο νηπιαγωγείο (αυτό να γίνει όμως πριν τον Σεπτέμβριο-μέσα στο καλοκαίρι). Έτσι, με τον τρόπο αυτό προσαρμόζεται στην ιδέα ότι θα μένει εκτός σπιτιού για ένα μικρό χρονικό διάστημα καθημερινά, έχοντας ταυτόχρονα την ασφάλεια ότι ο γονιός του θα έρθει σύντομα να το πάρει.

Συχνά τις πρώτες μέρες, όταν το παιδί ξεκινήσει για το σχολείο, κλαίει. Θα πρέπει να του μιλήσετε καθησυχαστικά, να το διαβεβαιώσετε για την αγάπη σας και ότι θα επιστρέψετε να το πάρετε σύντομα, χωρίς να κάνετε θέμα το γεγονός ότι το παιδί κλαίει.

Να το αποχαιρετήσετε με αποφασιστικότητα, δείχνοντας του ότι εμπιστεύεστε την ικανότητα του να αντιμετωπίσει την κατάσταση. Όταν το παιδί κλαίει πολύ, καλό είναι να απομακρύνεστε, αντί να παραμείνετε προσπαθώντας να το ηρεμήσετε, γιατί έτσι το πρόβλημα εντείνεται.

Πείτε ένα απλό «γεια»: Είναι δύσκολο να μην δακρύσετε όταν αποχαιρετάτε για πρώτη φορά το παιδί σας στην πόρτα του σχολείου. Ωστόσο, είναι εξαιρετικά σημαντικό να κρατήσετε τη ψυχραιμία σας. Πάρτε το αγκαλιά, δώστε του ένα φιλί και πείτε του: «Θα έρθω να σε πάρω στις 13:15»

Αν θέλετε να ενισχύσετε το αίσθημα ασφάλειας του παιδιού, υιοθετείστε μια ρουτίνα αποχωρισμού που θα ξεκινά από το σπίτι με τη διαδικασία παιχνιδιών ρόλου (πρωταγωνιστές σας οι ίδιοι ή κούκλες ζώων):

Φύγετε χωρίς να κοιτάξετε πίσω.

Έστω και αν κλαίει γοερά για λίγα λεπτά, το πιθανότερο είναι να σταματήσει μόλις γυρίσετε την πλάτη σας για να φύγετε.

Αν γυρίσετε για ακόμα μια αγκαλιά θα προσφέρετε ακόμη περισσότερη αγωνία και άγχος.

Αν δεν μπορείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό, προτείνετε να τηλεφωνήσετε μετά στο σχολείο και να σας πουν πως τα πάει το παιδί.

Όταν το παιδί διαμαρτύρεται για σωματικούς πόνους, θα πρέπει να ακούσετε το παιδί με προσοχή, να το καθησυχάσετε, να μετριάσετε την ανησυχία του και να το πείτε ότι θα πάει στο σχολείο.

**Δείξτε εμπιστοσύνη στο προσωπικό:**

Είναι λογικό να πιστεύετε ότι κανείς δεν μπορεί να φροντίσει το παιδί σας καλύτερα από εσάς, ωστόσο το προσωπικό του σχολείου είναι εκπαιδευμένο για να κάνει αυτή τη δουλειά και τις περισσότερες φορές έχει μεγάλη εμπειρία.

Δείχνοντας τους εμπιστοσύνη, δίνετε το καλό παράδειγμα στο παιδί που βλέπει ότι ο γονιός του νιώθει ασφάλεια όταν το αφήνει στο νηπιαγωγείο και συνεπώς μπορεί και αυτό να νιώσει το ίδιο.

Είναι σημαντικό να σας δει να μιλάτε με τη νηπιαγωγό, να χαμογελάτε και να συμβουλεύεστε από αυτήν για να κατανοήσει ότι την εμπιστεύεστε.

Φροντίστε για ύπαρξη εναλλακτικής λύσης.

Εάν υπάρχει πρακτική φύσεως δυσκολία να πάρετε το παιδί στο νηπιαγωγείο η ύπαρξη μιας γιαγιάς, ενός παππού ή μιας θείας ή φίλης θα ήταν χρήσιμη για απασχόληση ή φροντίδα του παιδιού.

Φτάνει να υπάρχει συνεννόηση από πριν με το παιδί για να μην έρθει εξ απροόπτου και να δημιουργήσουμε αρνητικά συναισθήματα.

Μιλήστε για την δική σας εμπειρία, καθώς και τι νιώθατε εσείς όταν πήγατε πρώτη φορά στο σχολείο.

Διαβάστε εξειδικευμένα παραμυθάκια με την πρώτη μέρα στο σχολείο.

Ανταποκριθείτε στο κάλεσμα για την πρώτη συνάντηση που οργανώνεται μεταξύ των γονιών και του σχολείου.

Να επικοινωνείτε με τις νηπιαγωγούς για της ανησυχίες, τις αγωνίες και τους φόβους σας.

Πέστε στις νηπιαγωγούς συγκεκριμένα πράγματα που ξέρετε ότι δυσκολεύουν το παιδί και δείξτε της εμπιστοσύνη, αντί να αγωνιάτε για το αν το παιδί θα βρίσκεται μονίμως στο επίκεντρο της προσοχής της. Το ζητούμενο δεν είναι να το παραχαϊδέψει, αλλά να το βοηθήσει να γίνει αυτόνομο.

Μάθετε στο παιδί πως μπορεί να ζητά από τη νηπιαγωγό βοήθεια για κάλυψη βασικών αναγκών π.χ. νερό. Για κάποια παιδιά-λίγο ντροπαλά- δεν είναι αυτονόητο ότι θα πλησιάσουν την νηπιαγωγό και θα ζητήσουν αυτό που χρειάζονται. Κάντε πρόβες στο σπίτι, ώστε να καταλάβει το παιδί πως μπορεί να ζητά αυτό που έχει ανάγκη.

Συνοδέψετε τις πρώτες μέρες τα παιδιά στο σχολείο και εκφράστε θετικά συναισθήματα για τη νέα τους ζωή στο σχολείο.

Μην τάζετε στο παιδί διάφορα αλλά ούτε και να το εκβιάζετε (π.χ. αν δεν πας σχολείο, ξέχνα την τηλεόραση), γιατί τότε το διδάσκετε να κάνει πράγματα μόνο με αντάλλαγμα και στο εξής όλη σας η αλληλεπίδραση θα γίνεται σε αυτήν την βάση.

Μην υποκύπτεται σε ότι τρελό ζητά (π.χ. να μένει και ο σκύλος στο σχολείο, να πηγαίνει φορώντας την στολή του Batman). Εξηγήστε του ότι για κάθε χώρο υπάρχουν κανόνες που πρέπει να σεβόμαστε και δεν μπορούμε παντού να κάνουμε ότι θέλουμε.

Ακόμα και αν το παιδί ξεκινήσει θετικά, να είστε προετοιμασμένοι για ενδεχόμενο πισωγύρισμα. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα. Συνήθως το ένα παιδάκι επηρεάζει το άλλο και αν ένα παιδί κλάψει μπορεί να «θυμίσει» και στα υπόλοιπα ότι πρέπει να κλάψουν. Συζητείστε με την νηπιαγωγό για το αν έχει μεσολαβήσει κάτι και φυσικά ακούστε τι έχει να σας πει το παιδί.

**Συμπερασματικά**

Συνήθως αυτά τα απλά μέτρα βοηθούν το παιδί να πάει στο σχολείο χωρίς ιδιαίτερα αρνητικά συναισθήματα και αντιδράσεις. Αν τα μέτρα αυτά δεν έχουν αποτέλεσμα, οι γονείς δεν πρέπει να αφήσουν την κατάσταση κάνοντας διάφορους πειραματισμούς, αλλά να απευθυνθούν σε ένα ειδικό ψυχικής υγείας όπως είναι ο εκπαιδευτικός/σχολικός ψυχολόγος ή ο κλινικός ψυχολόγος. Είναι εις βάρος της ψυχικής υγείας του παιδιού να μην αντιμετωπιστεί η κατάσταση για ένα τόσο σημαντικό θέμα της καθημερινής του ζωής. Το σημαντικότερο είναι να είσαστε αποφασισμένοι ότι ήρθε η ώρα να πάει το παιδί σας στο σχολείο, να το εμπιστευτείτε ότι θα τα καταφέρει και να αναγνωρίσετε και να ελέγξετε το δικό σας άγχος. Με συναισθήματα αγάπης και στοργής να σταθείτε δίπλα στο παιδί σας σε αυτά τα πρώτα βήματα αλλά σταδιακά να απομακρυνθείτε αφήνοντας τους χώρο για να βρουν το δικό τους ρυθμό και να συμφιλιωθούν με το νέο περιβάλλον και τις απαιτήσεις που δημιουργούνται. Πρέπει να θυμάστε ότι ο αποχωρισμός είναι απαραίτητος και βοηθάει το παιδί να μεγαλώσει και να χτίσει μια υγιή και συγκροτημένη προσωπικότητα ξεχωριστή από τη δική σας. Σε γενικές γραμμές, το νηπιαγωγείο φέρνει μια ωριμότητα και μια καλύτερη κατανόηση του κοινωνικού γίγνεσθαι δηλαδή ότι σε αυτό τον κόσμο δεν ζω μόνος μου αλλά με άλλους με τους οποίους μπορώ να «συνεργαστώ», «να μοιραστώ» και να «ζω ειρηνικά».

Καλό ξεκίνημα στα παιδάκια σας αλλά και σε σας.

Μια όμορφη, θετική και δημιουργική σχολική χρονιά εύχομαι σε όλους.