

Προετοιμάστε το παιδί για τις πρώτες μέρες στο σχολείο



ΕΣΤΙΑΣΗ:

Μείωση άγχους,
αύξηση προβλεψιμότητας
& ενίσχυση αυτοπεποίθησης



Αναγνωρίστε τα ανάμεικτα συναισθήματα. Μιλήστε για τον ενθουσιασμό, το άγχος, τους φόβους του και επιβεβαιώστε τα: «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις... Πολλά παιδιά αισθάνονται έτσι...». Μοιραστείτε μια δική σας παιδική ιστορία: «Κι εγώ όταν ήμουν μικρή...».

Ρωτήστε τι το φοβίζει και παίξτε μαζί αυτά τα σενάρια. Πως θα μιλήσει στη δασκάλα, πως θα αντιμετωπίσει καινούργιους φίλους ή παλιούς που το δυσκολεύουν, πως θα μιλήσει αν θέλει να ζητήσει κάτι συγκεκριμένο. Παίξτε τον έναν ρόλο και μετά τον άλλον αντίστροφα.

Βρείτε μαζί στρατηγικές ηρεμίας. Δοκιμάστε βαθιές αναπνοές, πιέστε ένα μαλακό μπαλάκι, μετρήστε αντικείμενα ή σκεφτείτε ένα αγαπημένο σας μέρος, μαζί.

Χρησιμοποιήστε ημερολόγιο αντίστροφης μέτρησης. Σημειώστε κάθε μέρα μέχρι την έναρξη των μαθημάτων με αυτοκόλλητα, ζωγραφιές ή σύμβολα. Η οπτικοποίηση του χρόνου βοηθάει να κατανοήσει πόσος χρόνος απομένει.

Συζητήστε ένα “Σχέδιο Β”. Εξηγήστε τι να κάνει αν κάτι δεν πάει όπως το περιμένει: «Αν η δασκάλα μου λείπει, τότε θα πάω...». Ενημερώστε τη δασκάλα αν το παιδί σας δυσκολεύεται να διαχειριστεί το απρόβλεπτο: αλλαγές στο πρόγραμμα, στη θέση του, στο μάθημα κλπ.

Βοηθήστε το να μην φοβάται να ζητήσει βοήθεια. Διδάξτε του φράσεις αυτο-υποστήριξης: «Μπορώ να κάνω ένα διάλειμμα;», «Δεν καταλαβαίνω», «Χρειάζομαι βοήθεια».

Κάντε μαζί τη διαδρομή προς το σχολείο και αν υπάρχει η δυνατότητα δείξτε βασικούς χώρους: αίθουσα, τραπεζαρία, τουαλέτες, προαύλιο. Η επανάληψη χτίζει αίσθημα ασφάλειας.

Εξασκηθείτε στη ρουτίνα του φαγητού. Δείξτε πώς ανοίγουν και κλείνουν τα τάπερ, ξετυλίγουν τρόφιμα κλπ.

Εξασκηθείτε στον αποχωρισμό. Δοκιμάστε μικρούς χωρισμούς και δημιουργήστε ένα τελετουργικό αποχαιρετισμού: cool χειραψία, φράση ή μικρό αντικείμενο για σιγουριά.

