

«ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ»

«ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ»

Σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

ΤΟ μωράκι σας μεγάλωσε. Ήρθε η στιγμή που θα περάσετε το κατώφλι του παιδιού σταθμού. Μία πολύ σημαντική περίοδο στη ζωή όχι μόνο του παιδιού αλλά και τη δική σας. Πολλά και πρωτόγνωρα τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν, άγχος, φόβος, χαρά, Υπερηφάνεια που το μικρό σας μωρό θα πάει σχολείο, όμως κάποιες αρνητικές σκέψεις σας είναι πολύ έντονες.

Μήπως είναι πολύ μικρό, θα το προσέχουν οι νηπιαγωγοί, αν το χτυπήσουν τα άλλα παιδιά; Σκέψεις που απολύτως φυσιολογικά κάνουν οι μαμάδες των μικρών μαθητών. Είναι η πρώτη φορά που το παιδί αποχωρίζεται για κάποιες ώρες τη μαμά, γεγονός που προκαλεί άγχος και στις δύο πλευρές. Δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη αιτία για το άγχος του αποχωρισμού.

Ο βαθμός στον οποίο βιώνεται εξαρτάται τόσο από ιδιοσυγκρασιακού όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ο ψυχισμός του κάθε παιδιού είναι διαφορετικός: κάποια παιδιά είναι πιο δεκτικά σε νέες εμπειρίες και αγαπούν την περιπέτεια, ενώ άλλα προτιμούν τη σιγουριά του οικείου. Και στις δύο όμως περιπτώσεις, το περιβάλλον, δηλαδή η συμπεριφορά των γονιών, παίζει σημαντικό ρόλο. Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα δικά τους άγχη και συναισθήματα, προτού να είναι σε θέση να προετοιμάσουν το παιδί για αυτή την αλλαγή στη ζωή του.

Αν μέχρι την στιγμή αυτή δεν βρεθήκατε ποτέ μακριά του, είναι πιθανό να αισθάνεστε θλίψη ή ενοχή για τον νέο αυτό αποχωρισμό. Όταν κυριεύσετε από συναισθήματα άγχους, θλίψης ή ενοχής, υπενθμίστε στον εαυτό σας ότι οι τακτικοί αυτοί αποχωρισμοί θα βοηθήσουν το παιδί να εδραιώσει την ανεξαρτησία του, να διευρύνει τις εμπειρίες του και να αποκτήσει περισσότερη ωριμότητα, αφήνοντάς σας παράλληλα πολύτιμο ελεύθερο χρόνο για τα δικά σας ενδιαφέροντα και για να καλύψετε τις προσωπικές σας ανάγκες. Ίσως να νιώσετε και κάποια ζήλεια για τον δεσμό που θα αναπτύξει το παιδί με την δασκάλα του, ιδιαίτερα εάν σε κάποια στιγμή οργής επιμένει

ότι προτιμάει την δασκάλα του από εσάς.

Όμως σκεφτείτε: γνωρίζετε πολύ καλά ότι η δασκάλα του δεν μπορεί να σας αντικαταστήσει, στον ίδιο βαθμό που ο παιδικός σταθμός δεν μπορεί να αναπληρώσει την οικογένεια.

Οι καινούργιες αυτές σχέσεις θα δείξουν στο παιδί ότι εκτός από την οικογένεια υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι που μπορούν να το φροντίσουν. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μήνυμα, που θα το συνειδητοποιήσει καθώς θα ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει το πολύ πιο σύνθετο περιβάλλον του δημοτικού σχολείου.

Η νηπιαγωγός ασχολείται για πολλές ώρες καθημερινά με το παιδί δίνοντάς του αγάπη, τρυφερότητα, φροντίδα και σεβασμό. Ταυτόχρονα είναι το άτομο αυτό που θα το βοηθήσει να προσαρμοστεί και να ενταχθεί όσο το δυνατόν πιο ομαλά στο κοινωνικό του περιβάλλον και να προετοιμαστεί για την είσοδό του στο δημοτικό σχολείο. Μέσα στο σχολείο το παιδί δημιουργεί σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας του, μαθαίνει να μοιράζεται πράγματα, έρχεται αντιμέτωπο με νέες προκλήσεις, νέες εμπειρίες.

Όλη η σχολική διαδικασία προκαλεί συναισθήματα στο παιδί τα οποία καλείται να διαχειριστεί. Μαθαίνουν να ελέγχουν το θυμό τους, μαθαίνουν να περιμένουν τη σειρά τους, πιο γενικά μαθαίνουν να επικοινωνούν. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν οι γονείς πως πρέπει να είναι επιτρεπτικοί και υποστηρικτικοί στην ανάγκη του παιδιού να αυτονομηθεί, να δοκιμάσει, να ανακαλύψει τι μπορεί να καταφέρει και τι όχι, χωρίς αυτό όμως να σημαίνει πως δεν πρέπει να υπάρχουν όρια, κανόνες. Αξίζει να τονίσουμε πως για να περάσει το παιδί στην αυτονομία πρέπει να νιώσει ασφάλεια.

Ο εκπαιδευτικός ρόλος των γονιών συνίσταται στο να θέσουν στο παιδί τα απαραίτητα όρια και να του προσφέρουν την ασφάλεια προκειμένου να επεκτείνει την αυτονομία του. Αυτό το στοιχείο της ασφάλειας είναι βασικό όταν το παιδί έχει μία απογοήτευση. Η πρώτη ασφάλεια είναι η ίδια η απαγόρευση που πρέπει να εκφράζεται ως σύνηθες «αργότερα θα μπορέσεις, όμως τώρα δε γίνεται, γιατί...»



Κάθε φορά που το παιδί δεν καταφέρνει κάτι μπορεί να ταπεινώνεται, άρα είναι σημαντικό να το καθησυχάζουμε και να του εξηγήσουμε πως την άλλη φορά θα το καταφέρεις. Όταν βιώνει μία αποτυχία, το να πούμε στο παιδί «στο είπα εγώ» ή «όσο με ήσυχος», δε βοηθάει όπως επίσης το να εκφράζουμε άγχος στην παραμικρή κίνηση του παιδιού.

Η είσοδος του παιδιού στο σχολείο μπορεί να φέρει στην επιφάνεια θέματα που ή δεν είχαν αναγνωρίσει οι γονείς ή θέματα που αφορούν το εξελικτικό στάδιο του παιδιού, δηλ τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά αυτού του σταδίου. Ας αναφέρουμε τα βασικά αναπτυξιακά επιτεύγματα σύμφωνα με τον ψυχαναλυτή Eric Erikson

Στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του το παιδί που δέχεται τη φροντίδα και την αγάπη των γονιών, αναπτύσσει αισθήματα ασφάλειας, εμπιστοσύνης που θα το συνοδεύουν σε όλη τη ζωή του. Αν δεν πάρει αγάπη, προσοχή και ερεθίσματα, θα είναι δύσκολο να εμπιστευτεί τον εαυτό του και τους άλλους.

Από δύο μέχρι τρίαμισι χρονών το παιδί μαθαίνει να κάνει κάποια πράγματα μόνο του χωρίς να εξαρτάται από κάποιον άλλο. Αναπτύσσει ένα είδος πεισματάρικης ανεξαρτησίας. Επιμένει να γίνει το δικό του, συνήθως ακούμε από τα παιδιά «μόνο μου, μόνο μου». Είναι βοηθητικό οι γονείς να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του, την αυτονομία του, να το βοηθούν να μάθει μέσα από τα λάθη του, έτσι ώστε να αποδυναμώσουν την ανασφάλειά του, ή την ανάγκη του να εξαρτάται ως ενήλι-

κας από κάποιον άλλον.

Από τρίαμισι μέχρι την Α δημοτικού το παιδί αναπτύσσει τη φαντασία του, μαθαίνει να συνεργάζεται με τους γύρω του. Αν ένα παιδί προσχολικής ηλικίας ακούει από το περιβάλλον του ή αισθάνεται ότι αυτό που κάνει είναι κακό εκδηλώνονται ενοχικά συναισθήματα που θα το συνοδεύουν σε όλη τη ζωή.

Κλείνοντας αυτό το άρθρο θα ήθελα να τονίσω πως η προσχολική ηλικία είναι απλά ένα εξελικτικό στάδιο στη ζωή ενός παιδιού, αυτό που είναι σημαντικό από τους γονείς είναι πως ο πανικός, το υπερβολικό άγχος δε βοηθούν, ενώ μπορεί και να μπλοκάρουν το έργο τους, από την άλλη μεριά η ενθέρωση, ο διάλογος είναι πολύ βοηθητικά εργαλεία στα χέρια ενός γονιού.

Σας ενημερώνουμε ότι στο κέντρο πρόληψης διοργανώνονται ομάδες γονιών προσχολικής ηλικίας με βασικό στόχο την ενημέρωση των γονιών, την ευαισθητοποίησή τους σε ζητήματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας, αλλά κυρίως τη δυνατότητα να συζητούν, να ανταλλάσσουν οι γονείς μεταξύ τους τα προσωπικά τους βιώματα και εμπειρίες σχετικά με τη σχέση τους με τα παιδιά τους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Χουντουμάδη Α. "Παιδιά και γονείς στο ξεκίνημα μιας σχέσης" Εκδ. Ελληνικά Γράμματα Παρασκευόπουλος Ι. "Εξελικτική ψυχολογία" Francoise Dolto, "Μεγαλώστε σωστά το παιδί σας" Εκδ.Γιαλέλλη

Για το Κέντρο Πρόληψης

Ιορδανίδου Φανή Κοινωνική Λειτουργός