



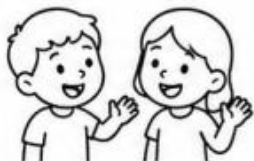
Προετοιμάστε το καλοκαίρι ψυχολογικά το παιδί σας για την Α' Δημοτικού

1 / 4



Η έναρξη της Α' Δημοτικού είναι ένα σημαντικό βήμα για κάθε παιδί και την οικογένειά του. Το καλοκαίρι μπορεί να γίνει μια ήρεμη περίοδος προετοιμασίας, χωρίς πίεση και υπερβολικές απαιτήσεις. Στόχος δεν είναι το παιδί να ξέρει ήδη να διαβάζει ή να γράφει, αλλά να νιώθει ασφαλές, ικανό και θετικά διατεθειμένο απέναντι στο νέο του ξεκίνημα.

1. Μιλήστε θετικά για το σχολείο



- Παρουσιάστε την Α' Δημοτικού ως μια νέα και ενδιαφέρουσα εμπειρία.
- Μιλήστε για φίλους, παιχνίδια, δραστηριότητες, εκπαιδευτικούς και νέα πράγματα που θα ανακαλύψει.
- Αποφύγετε φράσεις που αυξάνουν το άγχος, όπως: 'τώρα αρχίζουν τα δύσκολα', 'στο σχολείο δεν θα κάνεις ό,τι θέλεις', 'πρέπει να είσαι ο καλύτερος'.

2. Ακούστε τις ανησυχίες του παιδιού



- Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να μιλήσει για όσα σκέφτεται ή φοβάται.
- Ρωτήστε: 'Τι πιστεύεις ότι θα σου αρέσει στο σχολείο;', 'Υπάρχει κάτι που σε προβληματίζει;', 'Τι θα ήθελες να μάθεις για την Α' Δημοτικού;'
- Πρώτα ακούστε, χωρίς να βιάζεστε να διορθώσετε ή να ακυρώσετε το συναίσθημά του.
- Πείτε: 'Καταλαβαίνω ότι αυτό σε ανησυχεί. Θα το αντιμετωπίσουμε μαζί.'



Η ήρεμη και αποδεκτική στάση των γονέων μειώνει το άγχος και χτίζει εμπιστοσύνη.



Προετοιμάστε το καλοκαίρι ψυχολογικά το παιδί σας για την Α' Δημοτικού

2 / 4



Οι μικρές και προβλέψιμες αλλαγές βοηθούν το παιδί να νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια. Η σχολική ετοιμότητα δεν αφορά μόνο ακαδημαϊκές δεξιότητες, αλλά και οργάνωση, αυτονομία και σταδιακή προσαρμογή στο νέο πρόγραμμα.

3. Δημιουργήστε σταδιακά μικρές ρουτίνες



- Το καλοκαίρι χρειάζεται ξεκούραση και ελευθερία.



- Μετά τον 15 Αύγουστο, βοηθήστε το παιδί να κοιμάται και να ξυπνά σε ώρες πιο κοντινές στο σχολικό πρόγραμμα.



- Δημιουργήστε μια απλή πρωινή ρουτίνα.

- Εξασκηθείτε στη σταδιακή ολοκλήρωση μικρών καθημερινών βημάτων και πνευματικών παιχνιδιών.



- Οι απότομες αλλαγές αυξάνουν το άγχος, ενώ οι προβλέψιμες ρουτίνες ενισχύουν το αίσθημα ασφάλειας.

4. Ενισχύστε την αυτονομία



- Η σχολική ετοιμότητα δεν αφορά μόνο τις ακαδημαϊκές δεξιότητες.



- Εξίσου σημαντική είναι η λειτουργική αυτονομία.



- Το παιδί μπορεί να εξασκηθεί:

- στο πιο ανεξάρτητο ντύσιμο (κουμπιά, φερμουάρ)
- στην τακτοποίηση των προσωπικών του αντικειμένων
- στη χρήση της τουαλέτας
- στο άνοιγμα του δοχείου φαγητού ή του παγουριού



- Η εξάσκηση χρειάζεται να γίνεται με υπομονή, χωρίς συγκρίσεις και χωρίς απαίτηση τελειότητας.



Οι μικρές καθημερινές δεξιότητες χτίζουν αυτοπεποίθηση και διευκολύνουν την προσαρμογή στο σχολείο.



Προετοιμάστε το καλοκαίρι ψυχολογικά το παιδί σας για την Α' Δημοτικού

3 / 4



Όσο πιο γνώριμο και προβλέψιμο γίνεται το νέο περιβάλλον, τόσο πιο εύκολα μειώνεται η αβεβαιότητα. Η εξοικείωση με το σχολείο και η προετοιμασία μέσα από το παιχνίδι βοηθούν το παιδί να νιώσει πιο έτοιμο.

5. Γνωρίστε το σχολικό περιβάλλον



- Αν είναι δυνατόν, περάστε μια βόλτα έξω από το σχολείο.



- Δείξτε στο παιδί την είσοδο, την αυλή και τη διαδρομή που θα ακολουθεί.



- Από την 1η Σεπτεμβρίου, αν γίνεται, μπειτε μέσα για να δει το προαύλιο, πιθανόν τις αίθουσες ή και να γνωρίσει τον/την δάσκαλο/δασκάλα του.



- Μιλήστε με απλά λόγια για το πώς μπορεί να είναι μια σχολική ημέρα: πότε φτάνουν τα παιδιά, πού αφήνουν την τσάντα τους, πότε κάνουν διάλειμμα και ποιοι ενήλικες είναι εκεί για να τα βοηθήσουν.

6. Διαβάστε βιβλία και παίξτε «σχολείο»



- Επιλέξτε παιδικά βιβλία για την πρώτη ημέρα στο σχολείο, τις φίλιες και τα συναισθήματα.



- Παίξτε παιχνίδι ρόλων: το παιδί μπορεί να γίνει μαθητής, εκπαιδευτικός ή γονέας.



- Μέσα από το παιχνίδι εκφράζει φόβους, απορίες και προσδοκίες με ασφαλή τρόπο.



- Μην μετατρέπετε το παιχνίδι σε μάθημα ή αξιολόγηση.



- Ακολουθήστε τη φαντασία και τον ρυθμό του παιδιού.



Η εξοικείωση με τον χώρο και το συμβολικό παιχνίδι βοηθούν το παιδί να νιώθει πιο σίγουρο για το νέο του ξεκίνημα.



Προετοιμάστε το καλοκαίρι ψυχολογικά το παιδί σας για την Α' Δημοτικού

4 / 4



7. Καλλιεργήστε την κοινωνική αυτοπεποίθηση



- Δημιουργήστε ευκαιρίες για παιχνίδι με συνομηλίκους.
- Ενισχύστε σταδιακά δεξιότητες όπως:
 - ο χαιρετισμός
 - η αναμονή της σειράς
 - η συμμετοχή σε μια ομάδα
 - η έκφραση μιας ανάγκης
 - η επίλυση μικρών διαφωνιών
 - η αναζήτηση βοήθειας από έναν ενήλικα
- Δεν χρειάζεται το παιδί να είναι ιδιαίτερα κοινωνικό. Χρειάζεται να γνωρίζει ότι μπορεί να πλησιάσει τους άλλους με τον δικό του τρόπο και ότι έχει δικαίωμα να ζητήσει υποστήριξη.

8. Μεταφέρετε μηνύματα εμπιστοσύνης



- “Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια.”
- “Δεν χρειάζεται να τα ξέρεις όλα από την πρώτη ημέρα.”
- “Θα το μάθουμε μαζί.”
- “Είναι φυσιολογικό να χρειάζεσαι χρόνο.”
- “Πολλά παιδιά αισθάνονται λίγο άγχος στην αρχή, αλλά γρήγορα το ξεπερνούν.”

Η εμπιστοσύνη χτίζεται μέσα από την αποδοχή, τη σταθερότητα και τη συναισθηματική διαθεσιμότητα.

9. Τι χρειάζεται να αποφεύγουμε



- Αποφεύγουμε τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά.



- Αποφεύγουμε τις συνεχείς διορθώσεις και τις υπερβολικές προσδοκίες.



- Αποφεύγουμε την έντονη ακαδημαϊκή προετοιμασία.



- Μην μετατρέψετε το καλοκαίρι σε σχολική τάξη.



- Το ελεύθερο παιχνίδι, η κίνηση, η ξεκούραση, η επαφή με τη φύση και ο ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια αποτελούν ουσιαστική προετοιμασία για τη μάθηση.



Το σημαντικότερο μήνυμα

Στόχος είναι το παιδί να ξεκινήσει την Α' Δημοτικού νιώθοντας ασφαλές, αγαπημένο, ικανό και υποστηριγμένο.
Η πιο σημαντική προετοιμασία είναι να γνωρίζει ότι, ακόμη και όταν κάτι το δυσκολεύει, δεν είναι μόνο του.

