



ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΛΑΔΟΣ

1o WEBINAR ΓΙΑ ΘΕΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Από τις διακοπές στο σχολικό περιβάλλον

Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν;

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ

Μαρία Ιωαννίδη, Κοινωνική Λειτουργός

Εμμανουέλα Αναστασάκη, Συντονίστρια Διακρατικών Υποθέσεων



Η διαδρομή της σημερινής συνάντησης



Τι είναι η μετάβαση
Ορισμός και παραδείγματα



Τι νιώθει ο γονέας;
Η μετάβαση αφορά όλη την οικογένεια



Τι αλλάζει με το σχολείο
Ρυθμός, απαιτήσεις, σχέσεις



Για ένα ομαλό ξεκίνημα
11 πρακτικά βήματα



Τι νιώθει το παιδί;
Συναισθήματα και συμπεριφορές που βλέπουμε



Τι χρειάζεται το παιδί
Το συμπέρασμα σε τρεις φράσεις

01

ΜΕΤΑΒΑΣΗ



Τι είναι η μετάβαση;

Ψυχολογική διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο περνά από μια κατάσταση, φάση ή συνθήκη ζωής σε μια άλλη.

Άρα έχει προηγηθεί μια «αλλαγή»:



Παραδείγματα μεταβάσεων



Από το ένα αναπτυξιακό στάδιο στο άλλο
π.χ. από την παιδική ηλικία στην εφηβεία



Αλλαγή εκπαιδευτικής βαθμίδας
Σπίτι → παιδικός σταθμός → νηπιαγωγείο → δημοτικό → γυμνάσιο



Έναρξη του σχολείου μετά από διακοπές



Αλλαγή σχολείου ή τόπου κατοικίας



Απώλεια ή αλλαγή μιας σημαντικής σχέσης
π.χ. διαζύγιο, θάνατος

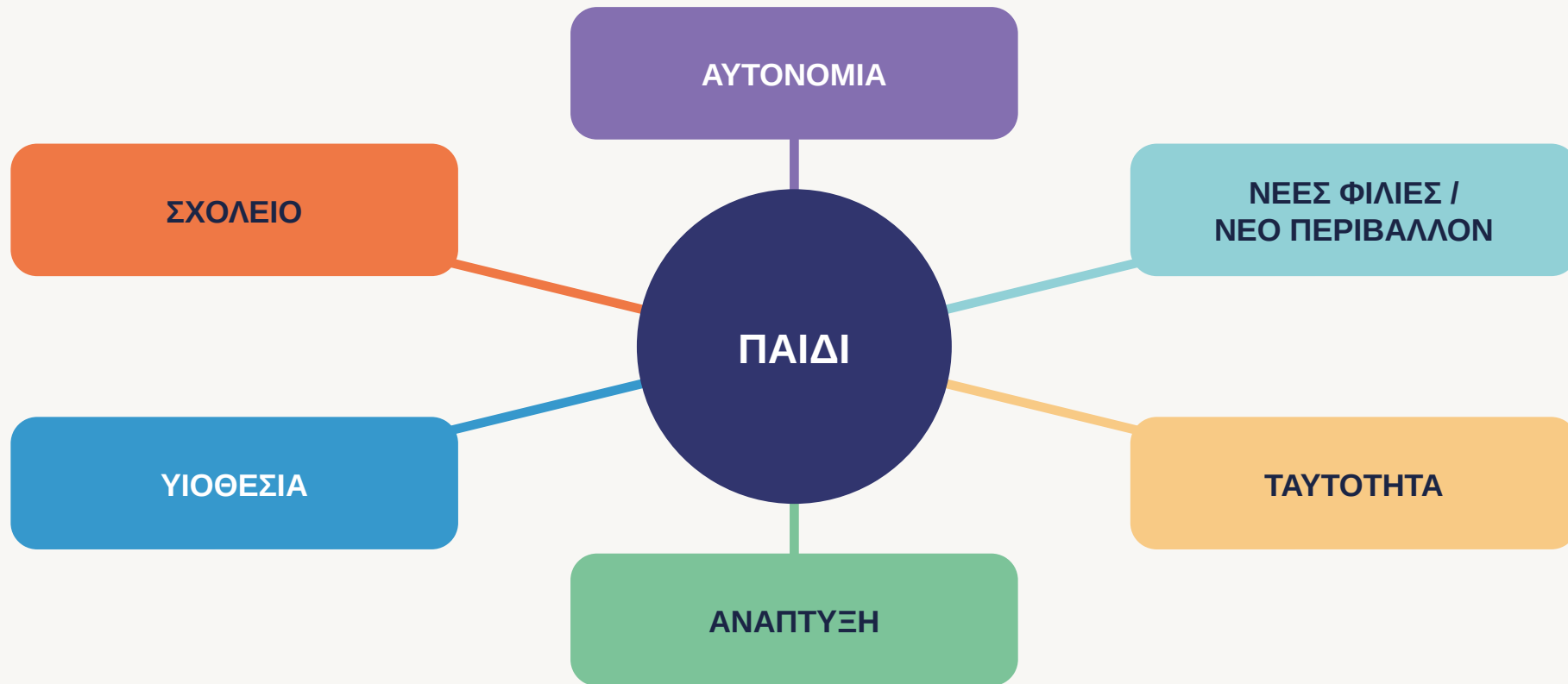


Απόκτηση παιδιού και μετάβαση στον γονεϊκό ρόλο



Υιοθεσία: νέα οικογένεια και νέο περιβάλλον

Όταν οι μεταβάσεις συναντώνται



Πολλές μεταβάσεις μπορούν να συμβαίνουν ταυτόχρονα.

«Ξεκινά το σχολείο»

Το παιδί αποχωρίζεται σταδιακά το προηγούμενο πλαίσιο και κάνει το «πέρασμα» από την ελευθερία και την πιο χαλαρή καθημερινότητα σε περισσότερες απαιτήσεις.



ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ

Αλλαγές στην καθημερινότητα του παιδιού



Ύπνος

δυσκολία στο πρωινό ξύπνημα



Διατροφή

νέο πρόγραμμα γευμάτων



Νέο περιβάλλον

νέες γνωριμίες και σχέσεις



Μαθήματα και εργασίες

απροθυμία για επιστροφή στη μελέτη

Ρυθμός της ημέρας



Περισσότερες δραστηριότητες



Περισσότερες ευθύνες



Λιγότερος ελεύθερος χρόνος



Περιορίζεται ο ψυχαγωγικός χρόνος οθόνης

Οι απαιτήσεις του δασκάλου



Να ακολουθούν τους κανόνες συμπεριφοράς



Να ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής και καθαριότητας



Να είναι συνεπείς στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τους



Να οργανώνουν αποτελεσματικά το διάβασμά τους



Ερωτήσεις συμμαθητών



Αν το παιδί έχει διαφορετικά φυλετικά χαρακτηριστικά από τους γονείς, η υιοθεσία είναι «ορατή» στην κοινωνία. Το παιδί δεν μπορεί να κρύψει ότι είναι υιοθετημένο, γεγονός που το εκθέτει νωρίτερα σε ερωτήσεις («γιατί είσαι μαύρος, ενώ οι γονείς σου λευκοί;»)



Μπορεί να βρεθεί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος λόγω της εξωτερικής του εμφάνισης ή της προφοράς του (αν είναι μεγαλύτερο).



Κατανόηση της διαφορετικότητας ανά ηλικία



1-2 ετών

Το παιδί μπορεί να παρατηρεί οπτικές διαφορές (χρώμα δέρματος, μαλλιά κ.ά.), χωρίς να τους αποδίδει απαραίτητα κοινωνικό νόημα.



2-3 ετών

Αρχίζει να εκφράζει δυνατά τις παρατηρήσεις του «είσαι μαύρος», «έχεις διαφορετικό δέρμα».



3-5 ετών

Αρχίζει να καταλαβαίνει ότι υπάρχουν κοινωνικές ομάδες και μπορεί να σχηματίσει προτιμήσεις «γιατί είσαι μαύρος», «γιατί μιλάς διαφορετικά;», «γιατί έχεις σχιστά μάτια;»



6 ετών και πάνω

Μπορούμε να αρχίσουμε να μιλάμε για το ότι κάποιος μπορεί να αντιμετωπιστεί άδικο εξαιτίας του χρώματος δέρματος ή της καταγωγής.

Τι μπορεί να νιώθει ένα παιδί όταν όλα γύρω του αλλάζουν;

ΧΑΡΑ

ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

ΑΓΧΟΣ

ΦΟΒΟΣ

ΘΛΙΨΗ

ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΘΥΜΟΣ

ΠΡΟΣΔΟΚΙΑ

ΚΟΥΡΑΣΗ

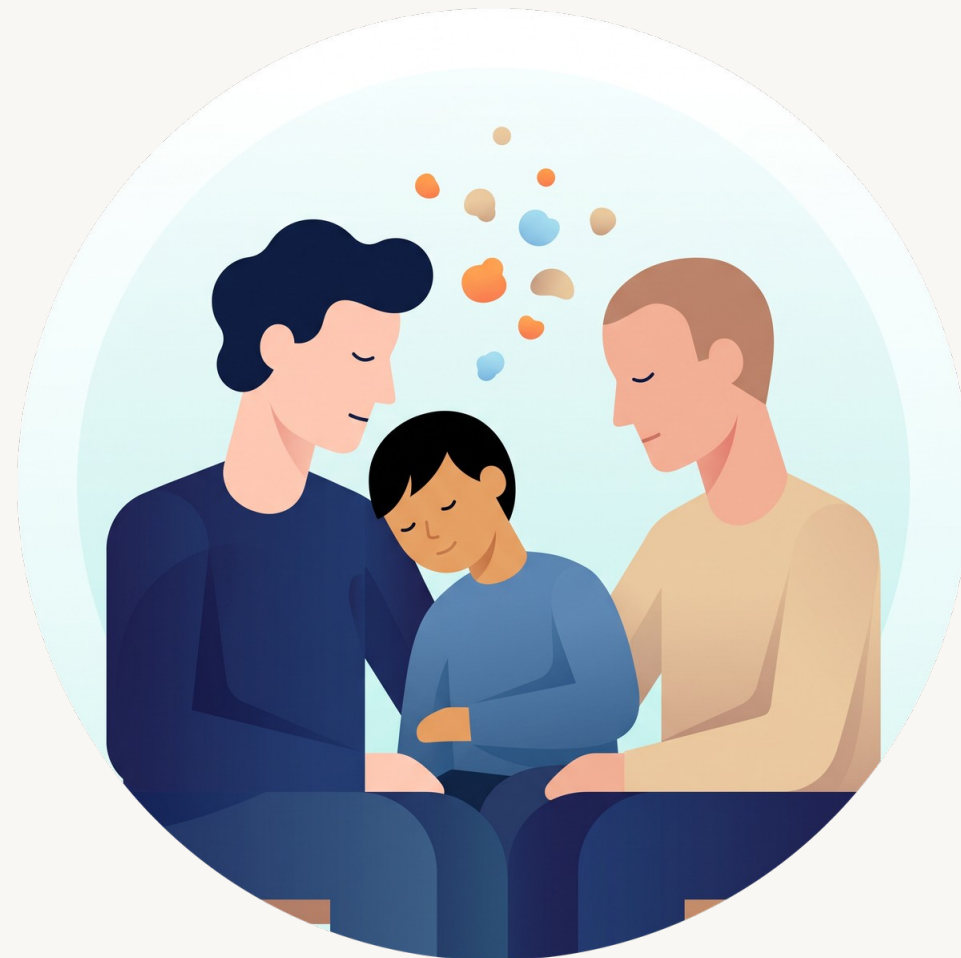


ΣΟΣ

Δεν υπάρχει «σωστή» ή «λάθος» συναισθηματική αντίδραση.

Το παιδί μπορεί να βιώνει πολλά και διαφορετικά συναισθήματα ταυτόχρονα.

Φανταστείτε ένα μωσαϊκό ανάμεικτων συναισθημάτων.



Τι βλέπουν οι γονείς;



Δυσκολία στον ύπνο



Γκρίνια



Κλάμα



Σωματικά ενοχλήματα



Ευερεθιστότητα



Προσκόλληση στον
γονέα



Σχολική άρνηση



Μειωμένη συγκέντρωση

Η συμπεριφορά είναι είδος επικοινωνίας, η «γλώσσα» με την οποία μιλά το συναίσθημα.

02

ΚΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Η μετάβαση αφορά όλη την οικογένεια



Αλλάζει η λειτουργία ολόκληρης της οικογένειας



Νέα καθημερινή ρουτίνα

Ώρες ύπνου και γευμάτων, εξωσχολικές δραστηριότητες, μετακινήσεις, καλέσματα το Σαββατοκύριακο: εντελώς διαφορετική οργάνωση χρόνου.



Μπαίνει η «μελέτη» στην καθημερινότητα

Ο γονέας καλείται να δημιουργήσει τις συνθήκες ώστε το παιδί να μελετά με αυτονομία και συνέπεια.



Χώρος για την αυτονομία του παιδιού



Η χρυσή τομή



«Παραμένω διαθέσιμος»

Είμαι εκεί όταν με χρειάζεται.



**ΧΡΥΣΗ
ΤΟΜΗ**



ΧΩΡΙΣ «να παίρνω τη θέση του»

Το αφήνω να προσπαθήσει μόνο του.

Ο γονέας καλείται να κάνει χώρο για την αυτονομία και την ανεξαρτησία του παιδιού.

ΚΑΙ ΑΚΟΜΗ

Δύο ακόμη πεδία που αλλάζουν



Σχέση συνεργασίας και επικοινωνίας / Οικογένεια – Σχολείο



Διαχείριση οικονομικού προϋπολογισμού

Και τα δύο ζητούν χρόνο και ενέργεια από τον γονέα ακριβώς την περίοδο που όλα αλλάζουν ταυτόχρονα.

Τι μπορεί να νιώθει ο γονιός;

ΑΓΧΟΣ

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ΕΝΟΧΗ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ

ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

ΦΟΒΟΣ

ΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ & ΧΑΡΑ

ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ

ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Και για τον γονέα ισχύει το ίδιο: όλα αυτά μπορούν να συνυπάρχουν, και κανένα δεν τον κάνει «κακό γονιό».

Τι ακούγεται μέσα στο κεφάλι του γονέα;

«Θα προσαρμοστεί;»

«Θα τα καταφέρει;»

«Μήπως δεν ασχολούμαι αρκετά;»

«Μήπως ασχολούμαι υπερβολικά;»

«Μήπως δεν το βοηθάω σωστά;»

«Μήπως πρέπει να πιέσω περισσότερο;»

«Τεμπελιάζει!»

«Γιατί πρέπει να του το θυμίζω συνέχεια;»

«Κάτι κάνω λάθος ως γονιός!»

«Αν το αφήσω μόνο του, θα δυσκολευτεί»

«Τι θα πει ο δάσκαλος, αν πάει αδιάβαστος;»



ΣΟΣ

Το ζητούμενο δεν είναι ο γονιός να μην ανησυχεί...

...αλλά να μετουσιώνει σταδιακά την ανησυχία του σε υποστηρικτική παρουσία, αποφεύγοντας την υπερπροστασία και τον υπερβολικό έλεγχο.

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ΕΛΕΓΧΟΣ

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Από την ανησυχία και τον έλεγχο, προς την εμπιστοσύνη και την αυτονομία του παιδιού.

Η προσαρμογή δεν γίνεται από την πρώτη ημέρα

Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό. Περισσότερο χρόνο μπορεί να χρειαστούν παιδιά που αλλάζουν σχολική βαθμίδα ή σχολείο, παιδιά που αγχώνονται σε νέες καταστάσεις, παιδιά που αντιμετωπίζουν κάποια επιπλέον στρεσογόνο κατάσταση, καθώς και παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες.

Στόχος: η σταδιακή επαναφορά της ρουτίνας

ΡΟΥΤΙΝΑ

+

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ

+

ΟΡΙΑ

+

ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

=

ΟΜΑΛΟΤΕΡΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ



03

ΓΙΑ ΕΝΑ ΟΜΑΛΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

11 πρακτικά βήματα για τους γονείς



Βήμα 1 · Ρουτίνα

Η ρουτίνα βοηθά το παιδί να ξέρει τι ακολουθεί και μειώνει τις καθημερινές διαπραγματεύσεις.

ΣΧΟΛΕΙΟ

ΦΑΓΗΤΟ / ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΜΕΛΕΤΗ

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ



Σταθερή ώρα ύπνου και αφύπνισης
με μικρές προσαρμογές όπου χρειάζεται

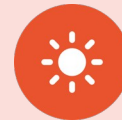


Ξυπνητήρι με ευθύνη του παιδιού

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σχολικής ηλικίας να το ρυθμίζουν μόνοι τους και επιβραβεύστε τη συνέπειά τους.



Προετοιμασία τσάντας και ρούχων από το προηγούμενο βράδυ



Αρκετός χρόνος το πρωί

για να ετοιμαστούν, να φάνε πρωινό και να φτάσουν στην ώρα τους

Βήμα 2 · Μελέτη: ο χώρος και το πρόγραμμα



Σταθερός, καθαρός και φωτεινός χώρος
χωρίς περιττά πράγματα στο γραφείο



Λιγότερα διασπαστικά ερεθίσματα
όχι τηλεόραση στον χώρο μελέτης, μη ενόχληση, συχνά και σύντομα διαλείμματα



Σταθερό πρόγραμμα μελέτης
καθιερώνεται από νωρίς και ακολουθείται συστηματικά



Οπτικοποίηση της πληροφορίας
το παιδί τυπώνει το πρόγραμμα (σχολείο και εξωσχολικά) και το τοποθετεί όπου το βλέπει



Βήμα 2 · Μελέτη: στρατηγικές και κατανόηση



Βοηθήστε το να βρει τις δικές του στρατηγικές

«Τι έχεις να κάνεις;», «Από πού θέλεις να ξεκινήσεις;»



Κατάλληλες τεχνικές διαβάσματος

επανάληψη, υπογράμμιση σημαντικών σημείων, σημείωση τίτλων δίπλα στις παραγράφους



Εμβάθυνση της κατανόησης

απτά παραδείγματα από την καθημερινότητα, ανάδειξη της χρησιμότητας, διάλογος



Παρακολούθηση της προόδου

ώστε να μην αφήσει κενά στις γνώσεις του



ΠΟΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ, ΠΟΤΕ

Ο γονέας δεν είναι «δάσκαλος»

Βοηθά να οργανωθεί η μελέτη και η εργασία, χωρίς να την κάνει ο ίδιος αντί για το παιδί.

Α'–Β' Δημοτικού

Συνεχής, καθοδηγητική και επιβοηθητική παρουσία

Γ'–Δ' Δημοτικού

Βοήθεια, αλλά και χώρος να αναλάβει μόνο του

Ε'–ΣΤ' Δημοτικού

Καθημερινός έλεγχος ολοκλήρωσης

Γυμνάσιο

Συχνός έλεγχος που σταδιακά μειώνεται

Λύκειο

Διακριτική εποπτεία

Σχηματική απεικόνιση της γονεϊκής εμπλοκής ανά βαθμίδα, όχι μέτρηση.

Βήματα 3 και 4

Βήμα 3 · Όριο στον χρόνο της μελέτης



Χρόνος για παιχνίδι, ξεκούραση και φίλους.

Η ημέρα δεν γίνεται μόνο «σχολείο και υποχρεώσεις».

Βήμα 4 · Πρόγραμμα χωρίς υπερφόρτωση



Όχι «φόρτωμα» με εξωσχολικές δραστηριότητες.

Ένα άκαμπτο πρόγραμμα αγχώνει και δυσκολεύει τη συγκέντρωση.

Βήματα 5 και 6



Βήμα 5 · Οι δικές του προτάσεις μετρούν

Συζητήστε τι μπορεί να γίνει και τι όχι, και εξηγήστε γιατί.

Οι επιλογές που αγαπά ενισχύουν τη χαρά και τη δημιουργικότητά του.



Βήμα 6 · Καλή σχέση με το σχολείο

Ενισχύστε μια καλή σχέση με το σχολείο και τους εκπαιδευτικούς.

Το σχολείο έχει τους δικούς του κανόνες, και ευθύνη του παιδιού είναι να τους ακολουθεί.

Βήμα 7 · Χώρος στα συναισθήματα

Όποια κι αν είναι



Δώστε χώρο στα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

Το άγχος και η αβεβαιότητα για το άγνωστο είναι φυσιολογικά.

Η συζήτηση αποφορτίζει



Μιλώντας μαζί σας, το παιδί αποφορτίζεται.

Όσα το βασανίζουν απομυθοποιούνται.



Βήμα 7 στην πράξη · Πώς μιλάμε



ΛΙΓΟΤΕΡΟ

«Μην αγχώνεσαι»

«Δεν είναι τίποτα»

«Πρέπει να είσαι δυνατός!»

«Όλα τα παιδιά το περνάνε αυτό»

«Δεν υπάρχει λόγος να στενοχωριέσαι»



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

«Βλέπω ότι δυσκολεύεσαι»

«Θέλεις να μου πεις τι σε απασχολεί;»

«Είμαι εδώ για σένα»

«Τι χρειάζεσαι από εμένα;»

«Δεν χρειάζεται να το λύσουμε όλο σήμερα»

Βήματα 8 και 9

Βήμα 8 · Αγάπη άνευ όρων



Δείξτε με κάθε ευκαιρία ότι η αγάπη σας είναι δεδομένη και άνευ όρων.

Εστιάστε στην προσπάθεια και στη διαδικασία, όχι μόνο στον βαθμό.

Βήμα 9 · Όρια στις οθόνες, με συνέπεια



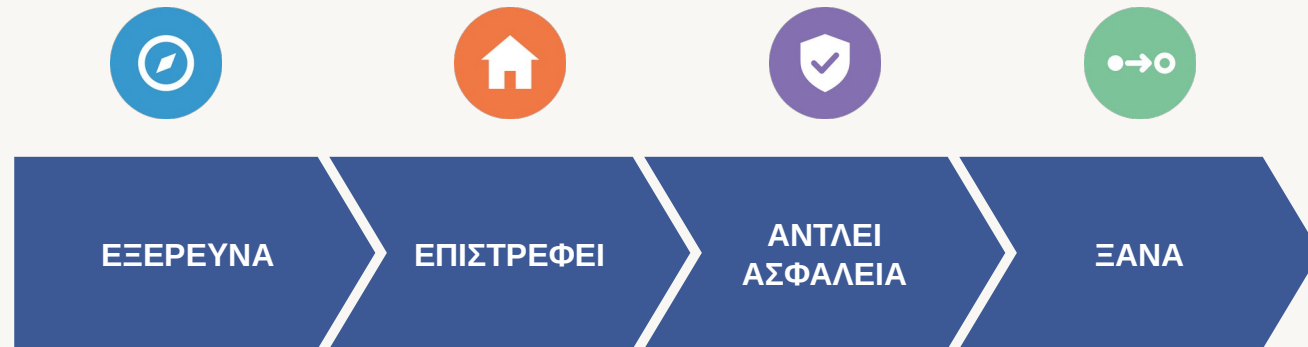
Τα όρια λειτουργούν όταν είναι προβλέψιμα και συμφωνημένα.

Όχι όταν αλλάζουν ανάλογα με την ένταση της στιγμής.

Βήμα 10 · Ο γονιός ως «ασφαλής βάση»

Ασφαλές σημείο επιστροφής

Το παιδί εξερευνά τον κόσμο, αλληλεπιδρά, διεκδικεί, συγκρούεται και χτίζει την εικόνα του εαυτού του.



Ο γονέας είναι το σταθερό σημείο από το οποίο ξεκινά ξανά.



Βήμα 11 · Συνεργασία γονέα – σχολείου



Συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς, π.χ. συζήτηση για τις μεθόδους διαχείρισης του διαβάσματος, και έκφραση ανησυχιών, φόβων και προσδοκιών σε θέματα μάθησης και αγωγής. Εμπιστοσύνη στον ρόλο του εκπαιδευτικού.

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ



Ποιος χρειάζεται να γνωρίζει;



Τι χρειάζεται να γνωρίζει;



Ποιος αποφασίζει τι θα μοιραστεί;

Η πληροφορία για το παιδί δεν ανήκει αυτόματα σε όλους. Μοιραζόμαστε ό,τι εξυπηρετεί το παιδί.

Τι χρειάζεται το παιδί στην επιστροφή του στο σχολικό περιβάλλον;



Όχι περισσότερη πίεση



Περισσότερη προβλεψιμότητα



Όχι τελειότητα



Σταθερότητα



Όχι να τα κάνουν όλα οι γονείς



Να είναι δίπλα του οι γονείς μέχρι να μπορέσει να τα κάνει μόνο του

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

**Δεν χρειάζεται να κάνετε τη
μετάβαση για το παιδί.**

**Χρειάζεται να είστε μαζί του
καθώς τη διανύει.**

