

## Σωστή προετοιμασία για το σχολείο - μέρος Β'

Το ξεκίνημα του Σχολείου είναι πολύ σημαντικό για κάθε παιδί. Για την πρώτη Δημοτικού όμως, είναι ακόμα σπουδαιότερο, γιατί από αυτή θα εξαρτηθεί η στάση του παιδιού προς το σχολείο και τη μάθηση για τα επόμενα έντεκα χρόνια που ακολουθούν. Για το λόγο αυτό, όλοι οι σύλλογοι δασκάλων φροντίζουν, όσο είναι δυνατόν, να αναθέτουν την πρώτη τάξη σε δασκάλες πολύ έμπειρες και υπομονετικές. Η πρώτη Δημοτικού είναι ορόσημο, γιατί μέσα σε πέντε μήνες περίπου, το παιδί από αναλφάβητο, ξεκινά την πορεία του εγγράμματος ανθρώπου.

Όταν πάμε, με το σημείωμα της δασκάλας στο χέρι να αγοράσουμε τα σχολικά του είδη, θα δώσουμε την πρωτοβουλία και τον πρωταγωνιστικό ρόλο στο παιδί: αυτό επιλέγει και εγώ απλώς συμβουλεύω για την καταλληλότητα, την τιμή και την ποιότητα του κάθε είδους. Η πρωτοβουλία όμως περνά στο παιδί, γιατί από δω και πέρα θα το ενθαρρύνουμε καθημερινά να αποφασίζει και να επιλέγει μόνο του. Η υπευθυνότητα και η ανεξαρτησία είναι δύσκολα επιτεύγματα. Χτίζονται σιγά σιγά, με καθημερινή προσπάθεια και μικρές, αδιόρατες λεπτομέρειες.

Για να μελετήσει σωστά ένα παιδί και να μπορέσει να συγκεντρωθεί και να αποδώσει, χρειάζεται μια δική του, συγκεκριμένη γωνιά. Αν έχει δικό του δωμάτιο, ακόμη καλύτερα. Αν δεν έχει, θα του βρούμε μια γωνιά σε κάποιο άλλο μέρος τον σπιτιού: στο σαλόνι, στην κουζίνα, στο υπνοδωμάτιό μας. Θα είναι όμως μόνιμα δική του. Δεν θα του επιτρέψουμε να κουβαλάει τα βιβλία του και να προσπαθεί να μελετήσει κάθε μέρα και σε άλλο σημείο του σπιτιού, ούτε να γράφει ξαπλωμένο μπρούμυτα στο κρεβάτι ή στο πάτωμα. Η μόνιμη γωνιά μελέτης προσφέρει στο παιδί την αίσθηση της σταθερότητας και του οικείου.

Αφού οργανώσουμε μαζί του το χώρο μελέτης, περνάμε στο δυσκολότερο κομμάτι: την οργάνωση του χρόνου του. Ένα από τα δώρα που κάνουμε στο παιδί μας με το σχολικό του ξεκίνημα είναι και το ρολόι-ξυπνητήρι. Θα του δείξουμε πώς να το χρησιμοποιεί και θα του μάθουμε να διαβάσει την ώρα.

Όταν μάθει να χρησιμοποιεί το ξυπνητήρι, θα το ενθαρρύνουμε να ξυπνάει μόνο του το πρωί. Θα υπολογίσουμε μαζί πόση ώρα χρειάζεται το πρωί για να ετοιμαστεί άνετα και να πάρει το πρωινό του, και θα του πούμε ότι είναι μεγάλο και υπεύθυνο παιδί, επομένως θα έχει την ευθύνη για το πρωινό του ξύπνημα και την καθημερινή προετοιμασία για το σχολείο. Αυτό όμως, δεν πρέπει να μείνει στα λόγια. Πραγματικά, το παιδί μας θα αναλάβει το κομμάτι αυτό της ευθύνης του εαυτού του, μόνο όταν πεισθεί ότι εμείς δεν πρόκειται να το ξυπνήσουμε. Αν εμείς, μπαίνουμε στη μέση το πρωί και αρχίζουμε να του φωνάζουμε: δεν θα σηκωθείς; Το ξυπνητήρι σου χτύπησε! τότε θα φτάσει δεκαοχτώ ετών και θα εξακολουθεί να μην ακούει το ξυπνητήρι, γιατί θα ξέρει ότι κάποιος άλλος έχει την έγνοια του και θα φροντίσει γι' αυτό.

Μέσα στο πρωινό ξύπνημα εντάσσεται και το ντύσιμο και η προετοιμασία της σχολικής τσάντας. Για να μην υπάρχουν καθυστερήσεις το πρωί, μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί μας να διαλέξει από το βράδυ τα ρούχα που θέλει να φορέσει την επόμενη. Η προετοιμασία όμως της σχολικής τσάντας είναι δουλειά και ευθύνη του παιδιού, όχι δική μας. Όσο δεν ξέρει ακόμη να διαβάζει το πρόγραμμά του, φυσικά του το διαβάζουμε εμείς. Το παιδί όμως ξεδιαλέγει και τοποθετεί μέσα στην τσάντα του ό,τι χρειάζεται. Θυμηθείτε: η πρωτοβουλία περνά στο παιδί για να μπορέσει να γίνει υπεύθυνο. Πρωτοβουλία σημαίνει: μικρά, καθημερινά πράγματα. Το μολύβι πού θέλει ξύσιμο, η γόμα πού έπεσε κάτω, το τετράδιο πού τελειώνει, το μπουφάν που έμεινε στο σχολείο.

Η υπευθυνότητα και η ανάθεση ευθυνών, σε μερικά παιδιά αρέσει και τα κάνει να αισθάνονται σημαντικά, ενώ άλλα τα τρομάζει και τα δυσκολεύει τόσο πολύ πού προσπαθούν να αποφύγουν κάθε ευθύνη και κάθε πρωτοβουλία. Τα παιδιά όμως, δεν είναι ποτέ σε θέση να διατυπώσουν καθαρά αυτό πού αισθάνονται ή αυτό πού τα δυσκολεύει. Χρησιμοποιούν έμμεσους τρόπους, που δεν είναι πάντα σαφείς και κατανοητοί. Συχνά λοιπόν, για να αποφύγουν την πρωινή ευθύνη, το ξύπνημα και το άγχος για το σχολείο, ισχυρίζονται ότι τα πονά η κοιλιά τους. Ο πόνος στην κοιλιά πολλές φορές είναι σχολικός πόνος. Μπορεί να τον αισθάνονται στ' αλήθεια, αλλά τις περισσότερες φορές είναι ψυχοσωματικός, ενώ υπάρχουν και περιπτώσεις πού είναι ψεύτικος. Για όλες αυτές τις δυσκολίες, καλό είναι να συζητούμε με τον παιδίατρό μας, αντί να τρέχουμε πρωί πρωί στα νοσοκομεία για εξετάσεις. Οι ειδικοί λένε ότι

το πεπτικό σύστημα του ανθρώπου, πολύ συχνά, είναι ο καθρέφτης της ψυχικής υγείας του. Άγχος, αγωνίες, ανασφάλειες, δυσκολίες στην καθημερινότητα, αδιέξοδα, δυσάρεστες σκέψεις, πολλές φορές "σωματοποιούνται" και εκφράζονται με πεπτικές και κοιλιακές ανωμαλίες. Ενώ εμείς οι γονείς, θεωρούμε ότι τα παιδιά μας, κάθε ηλικίας, ζουν μέσα σε μια μακαριότητα και ανεμελιά, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Τα παιδιά, ζουν τους δικούς τους προβληματισμούς, τους δικούς τους φόβους και τις δικές τους αγωνίες, απλώς δεν ξέρουν πώς να τις εκφράσουν άμεσα. Εκφράζονται λοιπόν, με διαφορετικούς, έμμεσους τρόπους, οι οποίοι πολύ συχνά δεν γίνονται αντιληπτοί από τον ανυποψίαστο γονιό. Το τρυφερό ενδιαφέρον και η συναισθηματική προσέγγιση που θα καλλιεργήσουν οι γονείς, θα τους βοηθήσουν να αντιληφθούν τι εκφράζουν τα παιδιά τους πίσω από τα λόγια και τη συμπεριφορά τους, ώστε να μπορέσουν να τους συμπαρασταθούν, για να αντιμετωπίσουν τη δυσκολία.

Αποσπάσματα από το βιβλίο "Μαμά κόψε το κήρυγμα και εσύ μπαμπά επίσης"

Πηγή: Τζωρτζακάκη Κική, "Μαμά κόψε το κήρυγμα και εσύ μπαμπά επίσης", Τόμος Α', Εκδόσεις Καλέντης, Αθήνα, 2005