



της **ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΤΣΑΜΠΑ**, MSc. Κλινικής Ψυχολόγου – Ψυχοθεραπεύτριας,
www.katsampa.gr

Για μερικά παιδιά, η είσοδος στο σχολείο είναι ένα γεγονός γεμάτο από δυσκολίες, γιατί αντιπροσωπεύει μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Για τα περισσότερα, μάλιστα, η φοίτηση στο σχολείο αποτελεί την πρώτη τους εμπειρία παρατεταμένης απομάκρυνσης από το σπίτι και από την οικογενειακή ασφάλεια και σταθερότητα. Οι δυσκολίες πολλών παιδιών κατά την έναρξη της σχολικής φοίτησης συνδέονται με το λεγόμενο φόβο του αποχωρισμού...

Τι είναι ο φόβος του αποχωρισμού;

- Ήδη από τον 7ο μήνα της ζωής του, το παιδί αναπτύσσει έναν ισχυρό συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα του (προσκόλληση προς το πρόσωπο της μητέρας). **Αποτέλεσμα της προσκόλλησης αυτής είναι ότι το παιδί νιώθει το λεγόμενο άγχος του αποχωρισμού:**

φοβάται, δηλαδή, και ανησυχεί μήπως η μητέρα του το εγκαταλείψει και φύγει και μήπως αποχωρισθεί το περιβάλλον του σπιτιού μόνιμα και όχι προσωρινά.

- Στα περισσότερα παιδιά, αντιδράσεις έντονης προσκόλλησης υπάρχουν μέχρι το τέλος του 3ου έτους. Αξίζει, λοιπόν, να το έχει αυτό κατά νου ο γονέας, όταν αφήνει κάθε πρωί το μικρό νήπιο στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο, ώστε να ερμηνεύει τις αντιδράσεις αποχωρισμού του παιδιού του ως κάτι αναμενόμενο και φυσιολογικό.

Ο ρόλος του γονέα

- Το πρώτο πράγμα που μπορεί να σκεφτεί ο γονιός, και ειδικά η μητέρα, είναι αν το παιδί είναι έτοιμο να φύγει από κοντά της και ικανό να προσαρμοστεί στο νέο του περιβάλλον. **Καλό θα ήταν, όμως, οι μητέρες να αναρωτηθούν αν και οι ίδιες είναι έτοιμες να το αποχωριστούν,**

αλλά και πώς νιώθουν σχετικά με αυτό.

- **Τα παιδιά διαθέτουν «ειδική» ικανότητα στο να αντιλαμβάνονται και τα πιο μικρά σήματα που προδίδουν τα συναισθήματα των γονέων τους.** Μερικοί φόβοι

μεταδίδονται ασυνείδητα, όχι πάντα με λόγια, αλλά και με τη γενικότερη στάση μας ή ακόμη και με τους μορφασμούς και τις χειρονομίες μας. Αν μια μητέρα εκφράζει συνεχώς τους φόβους και τις ανησυχίες της μπροστά στο παιδί σχετικά με την φοίτησή του στο σχολείο, τότε, χωρίς να το καταλαβαίνει, εθίζει το παιδί να βλέπει το σχολικό περιβάλλον σαν έναν επικίνδυνο τόπο.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να προσαρμοστεί ομαλά στο σχολικό πλαίσιο:

- α) Αποχαιρετήστε το με τρυφερότητα αλλά και αποφασιστικότητα. Έτσι θα καταλάβει ότι εμπιστεύεστε την ικανότητα του να αντιμετωπίσει την κατάσταση.
- β) Δώστε του την ευκαιρία να γνωρίσει βαθμιαία το σχολικό περιβάλλον κάτω από συνθήκες που να νιώθει απόλυτα ασφαλές (π.χ. κρατώντας τη μητέρα του από το χέρι).
- γ) Συζητήστε μαζί του για το σχολείο, εξηγήστε του γιατί έχει σημασία να πηγαίνει στο σχολείο και πώς θα το ωφελήσει.
- δ) Καθησυχάστε το κι εξηγήστε του ότι είναι φυσιολογικό να δυσκολεύεται στην αρχή.
- ε) Ελέγξτε τους δικούς σας αδικαιολόγητους φόβους προσπαθώντας να καθορίσετε κατά πόσο είναι πραγματικοί ή όχι, ώστε να είστε πιο ήρεμοι και σίγουροι απέναντι στο παιδί σας. Όσο πιο ήρεμοι και γαλήνιοι είναι οι γονείς, τόσο περισσότερο μετριάζεται η συναισθηματική φόρτιση των παιδιών.

Θυμηθείτε:

- Χρειάζεται να εξηγήσουμε στο παιδί ότι είναι προνόμιο το να πηγαίνει σχολείο και ότι αξίζει να νιώθει περήφανο και τυχερό που ήρθε η στιγμή να γίνει κι εκείνο μαθητής.
 - Η υπερνίκηση του άγχους του αποχωρισμού από το παιδί θα έλθει μέσα από την καθημερινότητα, ποτέ όμως με ψέματα ή με την εξαφάνιση των γονιών.
 - Κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς και τις δικές του ιδιαιτερότητες, τις οποίες είναι καλό να αποδεχόμαστε στηρίζοντας το στην προσπάθειά του να αυτονομηθεί.
- □ Ο δρόμος της κοινωνικοποίησης και της αυτονομίας στην προσχολική ηλικία περνά από το Νηπιαγωγείο.**