



1η Μέρα στο Νηπιαγωγείο

Οργάνωση και Προγραμματισμός

«Πάμε Νηπιαγωγείο» Η μαγική λέξη ηχεί στα αφτιά των παιδιών άλλοτε χαρμόσυνα και άλλοτε σαν τον μεγαλύτερο εφιάλτη. Το άνοιγμα των σχολείων επιτείνει το άγχος των γονέων.

Στο άρθρο αυτό θα βρείτε μικρές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τα προβλήματα προσαρμογής στον καινούριο τρόπο ζωής.

Τηρείστε τους κανόνες και τους χρονικούς περιορισμούς με ευλάβεια. Αποτελέστε πρώτοι εσείς τα πρότυπα

1. Οργανώστε **πρόγραμμα ύπνου**: 15' πιο νωρίς στο κρεβάτι— 15' νωρίτερα πρωινό ξύπνημα
2. Ορίστε **Σταθερό πρόγραμμα**: το παιδί αντιλαμβάνεται το πλαίσιο λειτουργίας του στο φαγητό, το παιχνίδι, την υγιεινή, την ξεκούραση.
3. **Παιχνίδι Ρολογιού**: Ορίστε ένα μικρό διάστημα και αναθέστε του καθήκοντα που πρέπει να διατελέσει, επιβραβεύοντάς το. «Θα προλάβεις να βάλεις τα ρούχα σου μέχρι το ρολόι να δείξει ...; Αν τα καταφέρεις μπορείς να παίξεις άλλα 10' λεπτά.



Περιεχόμενα τεύχους:

Οργάνωση και Προγραμματισμός	1
Διώξτε το άγχος	2
Εξοικείωση με το χώρο του Νηπιαγωγείου	3
Σκορπίστε τους φόβους και τις ανασφάλειες των νηπίων	4
Προσδιορίστε την αγωνία και το φόβο του	5
	6
	7

Σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος:

- Προγραμματισμός
- Οργάνωση
- Ηρεμία
- Συζήτηση

Διώξτε το άγχος

Το άγχος του αποχωρισμού, το άγνωστο των νέων εμπειριών, οι νέες συνήθειες και προσδοκίες που εμφανίζονται στο προσκήνιο, φορτίζουν συναισθηματικά τόσο το παιδί, όσο και τον κηδεμόνα.

1. **Χαλαρώστε**: το παιδί διστάζει την αγωνία του γονέα. (ζωγραφική, κατασκευές, μουσική, εξερεύνηση, κλπ). Όλα με παιχνίδι.
2. **Συζητήστε**: μάθετε τη γνώμη του για το νηπιαγωγείο, εξηγήστε του τις ενέργειες που λαμβάνουν χώρα σ' αυτό
3. **Ενημέρωση**: Διαβάστε βιβλία που αναφέρονται στην 1η μέρα στο νηπιαγωγείο.

Εξοικείωση με το χώρο του Νηπιαγωγείου

Το πρώτο διάστημα επιδιώκεται εξοικείωση με το χώρο του νηπιαγωγείου, τη λειτουργία του, την προσαρμογή στις δραστηριότητες ρουτίνας, αλλά και με τα πρόσωπα του νηπιαγωγείου. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται τόσο οι μαθητές όσο και οι νηπιαγωγοί.



1. Πριν την έναρξη του σχολείου, οι γονείς μπορούν να οργανώσουν μια επίσκεψη στο νηπιαγωγείο, ώστε να γνωρίσει το νήπιο τα δασκάλα του.
2. Επίσκεψτείτε το βιβλιοπωλείο μαζί και ενημερωθείτε για τα σχολικά είδη που θα αγοράσετε.

Σκορπίστε τους φόβους και τις ανασφάλειές του νηπίου

Η ώρα του αποχωρισμού για πολλά παιδιά είναι πολύ οδυνηρή, με αποτέλεσμα να κλαίνει. Γονείς ψυχραιμία !!!

Τόσο οι δασκάλες όσο και οι γονείς μπορούν να απαλύνουν τους φόβους της πρώτης ημέρας.

1. **Υποβαθμίστε το γεγονός:** Υπερτονίζοντας την πρώτη μέρα στο νηπιαγωγείο δημιουργεί επιπλέον προσδοκίες, ενισχύοντας τη νευρική του παιδιού.
2. Μην μένετε πολύ ώρα στο χώρο του νηπιαγωγείου: αφήστε το παιδί και φύγετε χωρίς να

Μην μεταφέρετε το άγχος και τις φοβίες σας στο παιδί σας

χρονοτριβείτε. Τα παιδιά κλαίνει γνωρίζοντας ότι θα επιμηκύνουν την παραμονή της παρουσίας σας.

Προσδιορίστε το φόβο και την αγωνία του παιδιού

Προσπαθήστε να προσδιορίσετε την αιτία των φοβιών και του άγχους του νηπίου: Φοβάται

1. ότι δεν θα επιστρέψει στο σπίτι
2. ότι θα του συμβεί κάτι

3. δεν ξέρει τον τρόπο για να πάει στο μπάνιο
- Ξεκαθαρίστε την κατάσταση και δώστε λύσεις σε αυτά που τον απασχολούν σε συνεργασία με τη νηπιαγωγό.



Δείξτε μπιστοσύνη στις δασκάλες

Οι δασκάλες γνωρίζουν τον τρόπο να απομακρύνουν την αγωνία των πρώτων ημερών και να κάνουν τα παιδιά να την ξεχνούν με δραστηριότητες ρουτίνας, όπως τραγούδια, και παιχνίδια.



Αγαπημένα αντικείμενα

Στα περισσότερα σχολεία επιτρέπεται το παιδί να φέρνει από το σπίτι του, ένα αγαπημένο αντικείμενο και να το έχει μαζί του την ώρα της ανάπαυσης ή του ελεύθερου παιχνιδιού. Μετά από συνεννόηση με τις νηπιαγωγούς επιτρέψτε το να έχει μαζί του ένα αντικείμενο που του παρέχει ασφάλεια.



Μη βάζετε χρονικά όρια στην προσαρμογή

Το κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο προσαρμογής στο σχολείο και τις ρουτίνες του. Το άγχος του αποχωρισμού και τα κλάματα δε σταματούν για κάποια παιδιά παρά μετά από αρκετό διάστημα, ενώ για κάποια άλλα, αυτό συμβαίνει στην πρώτη εβδομάδα ή ακόμα και τις πρώτες ημέρες.

Δώστε στο παιδί το χρόνο που χρειάζεται, ώστε να αποκτήσει εμπιστοσύνη στο περιβάλλον του, έμπυχο και άψυχο.

Σεβαστείτε το χρόνο και τον τρόπο εξοικείωσης του κάθε παιδιού στο νηπιαγωγείο

**ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΟΥΡΑΝΙΑ**

Κολωνιάρη 13

Ξηροκρήνη—Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνο: 2310519781
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:
mail@37nip-
thess.thess.sch..gr

Επισκεφτείτε την
ιστοσελίδα μας:
<http://37.webnobe.com>

Η Ιατροπούλου Ράνια είναι νηπιαγωγός, πτυχιούχος του Παιδαγωγικού Τμήματος Θεσσαλονίκης, κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου (Προγραμματισμός Αγωγής και Εκπαίδευσης στην Παιδική Ηλικία) και Διπλώματος στην Εκπαίδευση (Διδασκαλείο) Θεσσαλονίκης.

Βιβλιογραφία

http://www.education.com/magazine/article/How_Handle_Separation_Anxiety/

http://childparenting.about.com/od/schoollearning/a/first_day_kindergarten_anxiety.htm

<http://school.familyeducation.com/kindergarten/anxiety/51261.html>

