



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ &
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

Η ΟΜΑΛΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ

Ένας μικρός οδηγός για τους γονείς

Η πρώτη επαφή του παιδιού με τον Παιδικό Σταθμό είναι μια σημαντική αλλαγή για ολόκληρη την οικογένεια. Προσαρμογή ονομάζουμε ακριβώς το χρονικό διάστημα που χρειάζεται το παιδί για να ενταχθεί ομαλά στο νέο περιβάλλον και να νιώσει ασφάλεια. **Είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώθει κάποια δυσκολία τις πρώτες μέρες** — άλλωστε αποχωρίζεται, ίσως για πρώτη φορά, το οικογενειακό περιβάλλον που το προστατεύει, για να εμπιστευτεί έναν καινούργιο χώρο και νέα πρόσωπα.

Στο κείμενο αυτό συγκεντρώσαμε τα βασικότερα σημεία, ώστε να γνωρίζετε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας — αλλά και τον εαυτό σας — σε αυτό το νέο όμορφο ξεκίνημα.

Τι αλλάζει στη ζωή του παιδιού

- Αφήνει για πρώτη φορά την ασφάλεια του σπιτιού και καλείται να μπει σε ένα καινούργιο περιβάλλον, χωρίς τα οικεία του πρόσωπα.
- Μαθαίνει να λειτουργεί ομαδικά (να περιμένει τη σειρά του, να μοιράζεται, να ακολουθεί ένα πρόγραμμα και κανόνες).
- Αναπτύσσει σταδιακά μεγαλύτερη αυτονομία (τρώει μόνο του, δέχεται φροντίδα και από άλλα ενήλικα πρόσωπα εκτός της οικογένειας).

Τυπικές Συμπεριφορές Προσαρμογής

Είναι φυσιολογικό τις πρώτες εβδομάδες να παρατηρήσετε κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές, χωρίς να σημαίνει ότι «κάτι πάει στραβά»:

- Κλάμα πριν ή κατά τις πρώτες μέρες, ιδίως το πρωί λόγω δυσκολίας στον αποχωρισμό ή ανάγκης για συνεχή παρουσία του γονιού.
- Αναζήτηση αγκαλιάς και παρηγοριάς από την παιδαγωγό.
- Πιο ανήσυχος νυχτερινός ύπνος
- Μικρές «παλινδρομήσεις» σε συνήθειες που είχαν ξεπεραστεί (π.χ. πιπίλισμα δακτύλου, επιθυμία να κοιμηθεί με τους γονείς).

Αυτές οι συμπεριφορές είναι αναμενόμενες, παροδικές και σταδιακά υποχωρούν καθώς το παιδί εξοικειώνεται με τον νέο του χώρο.

Τα 5 «κλειδιά» για μια ομαλή προσαρμογή

Η προσαρμογή δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία. Πέντε στοιχεία βοηθούν ώστε να εξελιχθεί όσο πιο ομαλά γίνεται:

1. Χρόνος

Δώστε τον απαιτούμενο χρόνο ώστε το παιδί να εγκλιματιστεί σταδιακά. Δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένετε να νιώσει άνετα για πολλές ώρες σε ένα άγνωστο περιβάλλον.

2. Υπομονή

Δείξτε υπομονή. Το πρώτο διάστημα μπορεί να κλαίει όταν το αφήνετε το πρωί — είναι φυσιολογικό. Η προσαρμογή επιτυγχάνεται σταδιακά.

3. Καλή συνεργασία γονέων – παιδαγωγών

Συνεργαστείτε με το παιδαγωγικό προσωπικό και ακολουθήστε τις οδηγίες του. Με αυτό τον τρόπο συμβάλλετε στην ομαλή προσαρμογή του παιδιού.

4. Σταθερότητα και αποφασιστικότητα

Παραδώστε στην παιδαγωγό το παιδί με αποφασιστικότητα και ηρεμία. Το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται στον αποχωρισμό καθρεφτίζοντας την ανησυχία του γονέα που «το αφήνει».

5. Εμπιστοσύνη στο έμπειρο παιδαγωγικό προσωπικό

Εμπιστευτείτε την κρίση των ανθρώπων που εκπαιδεύουν το παιδί σας. Απαραίτητη προϋπόθεση για μια καλή συνεργασία είναι να περιβάλλετε με σεβασμό τις παιδαγωγούς, να συζητάτε μαζί τους για θέματα που σας απασχολούν και να τους αφήσετε χώρο και χρόνο να γνωρίσουν το παιδί σας.

Μερικές ακόμη πρακτικές συμβουλές

- **Μιλήστε στο παιδί θετικά για τον Παιδικό Σταθμό.** Πείτε του απλά πράγματα, όπως «θα γνωρίσεις νέους φίλους» ή «θα έχεις την ευκαιρία να παίξεις και να μάθεις καινούρια πράγματα».
- **Καθιερώστε σταθερή καθημερινή ρουτίνα.** Ίδια ώρα ύπνου, πρωινού και προσέλευσης βοηθά το παιδί να νιώθει ασφάλεια.
- **Τηρείτε με συνέπεια το ωράριο.** Τόσο στην προσέλευση όσο και στην αποχώρηση, η συνέπεια και τήρηση του ωραρίου είναι σημαντική γιατί το παιδί αισθάνεται ασφάλεια όταν λειτουργεί μέσα σε καθορισμένα πλαίσια.
- **Δώστε χρόνο πριν τις ερωτήσεις.** Αφήστε το παιδί να αποφορτιστεί λίγο μόλις το παραλάβετε, πριν του ζητήσετε να σας μιλήσει για τη μέρα του (πχ τι καλό έκανες σήμερα;). Οφείλετε να κατευθύνετε θετικά τη σκέψη του, ώστε να υιοθετήσει αισιόδοξη στάση ζωής.
- **Επιβραβεύστε και δείξτε ειλικρινή ενθουσιασμό χωρίς υπερβολές.** Για κάθε μικρό ή μεγάλο βήμα — μια ζωγραφιά, ένα τραγουδάκι, μια νέα λέξη αποτελούν αφορμή να το καμαρώσετε.
- **Επικοινωνήστε με την παιδαγωγό.** Για οτιδήποτε σας απασχολεί ή σας δημιουργεί ανησυχία σχετικά με την πρόοδο του παιδιού σας.

Παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την προσαρμογή

Παράλληλα με την ένταξη στον Παιδικό Σταθμό, υπάρχουν και άλλα γεγονότα στη ζωή του παιδιού που μπορεί να δυσκολέψουν προσωρινά την προσαρμογή του — μικρότερες αλλαγές, όπως το κόψιμο της

πάνας ή της πιπίλας, ή μεγαλύτερες, όπως μια μετακόμιση ή μια δύσκολη περίοδος για την οικογένεια ή την ευρύτερη κοινότητα. Σε τέτοιες περιπτώσεις το παιδί μπορεί να χρειαστεί λίγο περισσότερο χρόνο και υπομονή. **Μη διστάσετε να ενημερώσετε την παιδαγωγό** αν η οικογένεια βιώνει μια κρίσιμη περίοδο.

Πότε αναμένεται να έχει ολοκληρωθεί η προσαρμογή

Στις περισσότερες περιπτώσεις, αρκούν μερικές μέρες ή μήνες (π.χ μέχρι τα Χριστούγεννα) ώστε το παιδί να εξοικειωθεί με την «πραγματικότητα» του παιδικού σταθμού και η οικογένεια να βρει τους δικούς της νέους ρυθμούς. **Δεν πρέπει όμως να παραγνωρίζετε ότι κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο** — μην ανησυχείτε αν χρειαστεί λίγο παραπάνω.

Είμαστε δίπλα σας

Το παιδαγωγικό προσωπικό του Σταθμού είναι πάντα διαθέσιμο να σας ακούσει και να σας ενημερώσει για την πορεία του παιδιού σας.

Εάν, ωστόσο, παρατηρείτε ότι το παιδί σας δυσκολεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα ή οι δυσκολίες του είναι ιδιαίτερα έντονες, μπορείτε να απευθυνθείτε στον σχολικό ψυχολόγο του Δήμου για υποστήριξη και καθοδήγηση.

Οι συντάκτες

Λάσδας Λάμπρος

Γαρδικιώτη Γεωργία

Σχολικός Ψυχολόγος

Προϊσταμένη Τμήματος Προσχολικής Αγωγής

Υπαρξιακός Συστημικός Θεραπευτής

ΤΕ Παιδαγωγός Πρώιμης Παιδικής Ηλικίας

Υπεύθυνος ψυχολόγος των Δημοτικών Παιδικών Σταθμών