

Επιστροφή στο Σχολείο

Νέα σχολική χρονιά,
πιο βιώσιμος ρυθμός



Νέα σχολική χρονιά, πιο βιώσιμος ρυθμός

Η επιστροφή στο σχολείο δεν αφορά μόνο τα παιδιά, καθώς αλλάζει το ρυθμό ολόκληρης της οικογένειας.

Ο Σεπτέμβριος φέρνει ξανά πρωινά ξυπνήματα, πρόγραμμα, υποχρεώσεις και μια καθημερινότητα που χρειάζεται λίγο χρόνο για να βρει τις νέες της ισορροπίες.

Μετά τις πιο χαλαρές ημέρες του καλοκαιριού, αυτή η προσαρμογή μπορεί να είναι διαφορετική για κάθε παιδί/έφηβο αλλά και για κάθε γονέα. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δε χρειάζεται όλα να μπουν αμέσως σε τάξη, ούτε η πρώτη εβδομάδα να κυλήσει ακριβώς «όπως πρέπει». Λίγος χρόνος, περισσότερη επικοινωνία και χώρος για όσα δυσκολεύουν το κάθε μέλος της οικογένειας, μπορούν να κάνουν τη μετάβαση πιο ομαλή.

Ακολουθούν μερικά απλά βήματα που μπορούν να βοηθήσουν την οικογένεια να περάσει πιο ομαλά από το ρυθμό του καλοκαιριού, στη νέα σχολική καθημερινότητα.



Νέα σχολική χρονιά, πιο βιώσιμος ρυθμός

1. Ξαναβρίσκουμε το ρυθμό μας σταδιακά

Η επιστροφή στη σχολική καθημερινότητα γίνεται πιο ομαλή όταν η οικογένεια αρχίζει σταδιακά να ξαναχτίζει ένα σταθερό ρυθμό, χωρίς να προσπαθεί να εντάξει ξανά στο πρόγραμμα όλες τις υποχρεώσεις, από την πρώτη κιόλας εβδομάδα.

Σταδιακά, επαναφέρουμε σταθερές ώρες ύπνου και αφύπνισης, οργανώνουμε μαζί τις καθημερινές δραστηριότητες και δημιουργούμε ένα πρόγραμμα που να είναι ρεαλιστικό για όλους. Δε χρειάζεται κάθε ώρα της ημέρας να είναι προγραμματισμένη, καθώς καλή οργάνωση δε σημαίνει ένα γεμάτο πρόγραμμα. Σημαίνει μια καθημερινότητα με ένα ρυθμό, που να μπορεί να λειτουργήσει στην πράξη για όλη την οικογένεια.

2. Δε χρειάζεται να γίνουν όλα τώρα

Αυτή την περίοδο είναι εύκολο να δημιουργηθεί η αίσθηση ότι όλα πρέπει να μπουν αμέσως σε σειρά. Είναι ωστόσο σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν είναι κάθε ανάγκη εξίσου επείγουσα.

Επιλέγουμε τι χρειάζεται να έχει προτεραιότητα και αφήνουμε για αργότερα ό,τι μπορεί να περιμένει. Μερικές μικρές απλοποιήσεις στην καθημερινότητα μπορούν να μειώσουν την ένταση και να δημιουργήσουν περισσότερο χώρο για ξεκούραση και για μια πιο ομαλή μετάβαση στο νέο ρυθμό.

3. Ακούμε την άποψη των παιδιών/εφήβων

Όταν διαμορφώνουμε το πρόγραμμα της νέας σχολικής χρονιάς, έχει σημασία να συμμετέχουν στη συζήτηση τα παιδιά ή οι έφηβοι. Ρωτάμε ποιες δραστηριότητες θέλουν πραγματικά να συνεχίσουν, τι τα κουράζει, πού θα ήθελαν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και τι θεωρούν ότι μπορούν να διαχειριστούν.

Δίνουμε επομένως βαρύτητα στην άποψή τους για το υπό διαμόρφωση πρόγραμμα, καθώς θα κληθούν και τα ίδια να το ακολουθήσουν.

4. Αφήνουμε κενό χρόνο στο πρόγραμμα

Ο ελεύθερος χρόνος δεν είναι «χαμένος χρόνος». Αντίθετα, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται χρόνο χωρίς οργανωμένη δραστηριότητα, όχι μόνο για να ξεκουραστούν αλλά και για να επεξεργαστούν όσα συμβαίνουν μέσα στην ημέρα τους.

Εξίσου σημαντικό είναι και το πρόγραμμα να μην είναι τόσο πιεσμένο χρονικά ώστε η μία υποχρέωση να διαδέχεται αμέσως την άλλη. Όταν δεν υπάρχει καθόλου περιθώριο χρόνου ανάμεσα στις δραστηριότητες, μια μικρή καθυστέρηση μπορεί να αποδιοργανώσει όλη την υπόλοιπη ημέρα και να αυξήσει την ένταση στο σπίτι.



Νέα σχολική χρονιά, πιο βιώσιμος ρυθμός

5. Μειώνουμε τις πολλές μικρές αποφάσεις

Ο Σεπτέμβριος γεμίζει εύκολα με μικρά πράγματα που πρέπει να θυμόμαστε και να οργανώνουμε κάθε μέρα, όπως το τι θα φάμε, ποιος θα πάει πού, τι χρειάζεται για το σχολείο, ποια δραστηριότητα ακολουθεί κλπ. Βοηθά να υπάρχουν ορισμένα πράγματα που δε χρειάζεται να τα αποφασίζουμε κάθε μέρα, από την αρχή. Για παράδειγμα, μπορούμε να έχουμε από πριν συμφωνήσει ποιες ώρες είναι αφιερωμένες στο διάβασμα, τότε υπάρχει χρόνος για ξεκούραση ή ποιος αναλαμβάνει συγκεκριμένες μετακινήσεις μέσα στην εβδομάδα. Όταν κάποιες βασικές επιλογές έχουν ήδη τακτοποιηθεί, η καθημερινότητα κυλά πιο εύκολα και μένει περισσότερη ενέργεια για όσα πραγματικά χρειάζονται την προσοχή μας.

6. Δε χρειάζεται να προσθέτουμε κάτι στο πρόγραμμα, επειδή «όλοι το κάνουν»

Όταν βλέπουμε τι κάνουν οι συμμαθητές/τριες, οι φίλοι/ες ή άλλες οικογένειες, είναι εύκολο να νιώσουμε ότι πρέπει να προσθέσουμε κι εμείς κάτι ακόμη στο πρόγραμμά μας. Πριν το κάνουμε, αξίζει να σκεφτούμε αν το παιδί το θέλει πραγματικά, αν του/της ταιριάζει και αν υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος και η ενέργεια για να το υποστηρίξει. Δε χρειάζεται το πρόγραμμα κάθε παιδιού/έφηβου να μοιάζει με των άλλων, ούτε κάθε διαθέσιμη ώρα της ημέρας να «γεμίζει» με υποχρεώσεις.

7. Προστατεύουμε και το χρόνο της οικογένειας

Εν μέσω των αυξημένων υποχρεώσεων της νέας χρονιάς, επιλέγουμε να διασφαλίσουμε ότι παραμένει χρόνος και χώρος για την οικογένεια ως σύνολο. Ένα κοινό γεύμα, μια μικρή βόλτα ή λίγος χρόνος χωρίς οθόνες και υποχρεώσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως σταθερά σημεία σύνδεσης μέσα σε μια απαιτητική καθημερινότητα.

8. Κρατάμε το βλέμμα μας στην εξέλιξη, όχι μόνο στην επίδοση

Οι πρώτες εβδομάδες είναι κυρίως μια περίοδος προσαρμογής. Πριν εστιάσουμε στους βαθμούς ή στο αν το παιδί/έφηβος «τα πηγαίνει καλά», έχει σημασία να δούμε πώς βρίσκει τον νέο του ρυθμό και πώς ανταποκρίνεται στις αλλαγές της καθημερινότητας.

Η πρόοδος αυτή δε φαίνεται μόνο στην επίδοση. Πρόοδος είναι και η στιγμή που θα ζητήσει βοήθεια αντί να εγκαταλείψει, μια νέα φίλια που θα δημιουργήσει, ένα λάθος που θα μάθει να διαχειρίζεται, η πρώτη φορά που θα οργανώσει κάτι μόνο του ή η αυτοπεποίθηση να πει «δεν κατάλαβα».



Νέα σχολική χρονιά, πιο βιώσιμος ρυθμός

9. Κάνουμε μικρά “check-ins” μέσα στην εβδομάδα

Δε χρειάζεται να περιμένουμε να εμφανιστεί ένταση για να αξιολογήσουμε πώς λειτουργεί το νέο πρόγραμμα. Μια σύντομη ερώτηση όπως «Πώς σου φαίνεται μέχρι τώρα η εβδομάδα;», «Υπάρχει κάτι που σε κουράζει περισσότερο;» ή «Τι θα ήθελες να αλλάξουμε;» μπορεί να μας βοηθήσει να προσαρμόζουμε έγκαιρα την καθημερινότητα.

10. Φροντίζουμε να αναγνωρίζουμε και τη δική μας «υπερφόρτωση» ως γονείς

Αν ως γονείς βρισκόμαστε συνεχώς σε κατάσταση βιασύνης, υπενθυμίσεων και εκνευρισμού, αυτή η ένταση περνά εύκολα και στην υπόλοιπη οικογένεια. Η απλοποίηση, η κατανομή ευθυνών και η αποδοχή ότι κάποιες ημέρες θα είναι πιο δύσκολες αποτελούν επίσης μέρος μιας λειτουργικής προσαρμογής. Δε χρειάζεται να έχουμε υπό έλεγχο κάθε λεπτομέρεια ή να παρεμβαίνουμε σε κάθε δυσκολία. Αφήνουμε χώρο στο παιδί/έφηβο να βρει το δικό του ρυθμό, αποφεύγουμε τις συγκρίσεις με αδέρφια, φίλους ή συμμαθητές, μοιραζόμαστε τις ευθύνες και ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε. Παράλληλα, φροντίζουμε τη δική μας ξεκούραση και ψυχική ευεξία, μέρος και αυτό μιας πιο ισορροπημένης οικογενειακής καθημερινότητας. Όσο πιο διαθέσιμοι/ες είμαστε ψυχικά και πρακτικά, τόσο πιο εύκολο είναι να είμαστε ουσιαστικά δίπλα στο παιδί/έφηβο όταν μας χρειάζεται.

11. Επανεξετάζουμε το πρόγραμμα αφού περάσουν οι πρώτες εβδομάδες

Το πρόγραμμα που φαινόταν κατάλληλο για την οικογένειά μας πριν ανοίξουν τα σχολεία, μπορεί στην πράξη να αποδειχθεί πολύ απαιτητικό. Μετά τις πρώτες τρεις ή τέσσερις εβδομάδες, αξίζει να δούμε ξανά τι λειτουργεί, τι κουράζει και τι μπορεί να αφαιρεθεί ή να αλλάξει. Η αλλαγή του προγράμματος δε σημαίνει αποτυχία, αντίθετα σημαίνει ότι προσαρμοζόμαστε σε αυτό που πραγματικά χρειάζεται η οικογένειά μας.

Κάθε παιδί και κάθε οικογένεια χρειάζονται το δικό τους χρόνο για να βρουν τι λειτουργεί καλύτερα στην πράξη. Στην πορεία μπορεί να χρειαστούν αλλαγές, περισσότερη ευελιξία ή και υποστήριξη. Το σημαντικό είναι να μπορούμε να αναγνωρίζουμε πότε κάτι μας δυσκολεύει και να μη διστάζουμε να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε. **Οι εξειδικευμένοι σύμβουλοι της Hellas EAP είναι δίπλα σας, για να σας καθοδηγήσουν και να σας υποστηρίξουν στις προκλήσεις της οικογενειακής και καθημερινής ζωής.**

Πάντα δίπλα σας

**24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Συμβουλευτικής
Υποστήριξης**

800 8481 734 (από σταθερό, χωρίς χρέωση)

211 3454 422 (από σταθερό ή κινητό, χρέωση αναλόγως
τιμολογιακής πολιτικής του παρόχου σας)