



Ομαλή προσαρμογή των μαθητών | Εισηγήσεις προς εκπαιδευτικούς

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2020

Εισαγωγή

Η επιστροφή στους προ-καραντίνας ρυθμούς και η επανένταξη των μαθητών στη σχολική ρουτίνα ίσως να μοιάζει δύσκολη διαδικασία για πολλούς από εμάς και είναι απόλυτα λογικό. Χρειάζεται χρόνος και σωστός χειρισμός για να επιτύχουμε μια ομαλή προσαρμογή στο σχολείο. Μετά από μια κατάσταση εγκλεισμού, οι μαθητές θα επιστρέψουν στο σχολείο με ανάμεικτα συναισθήματα. Ωστόσο το σχολικό περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα για την ψυχική υγεία των μαθητών και να τους βοηθήσει να προσαρμοστούν με επιτυχία στην καινούρια πραγματικότητα.



Οι πρώτες μέρες του σχολείου θα ήταν χρήσιμο να αφιερωθούν στην ομαλή προσαρμογή των μαθητών. Αφιερώστε μερικά μαθήματα στην επανένταξη των μαθητών και δώστε τους την ευκαιρία να εκφράσουν πως βίωσαν οι ίδιοι τα γεγονότα. Ακούστε με προσοχή όσα έχουν να μοιραστούν μαζί σας και δείξτε κατανόηση και συμπόνια για τις δικές τους εμπειρίες. Στην περίπτωση που κάποιος μαθητής δεν αισθάνεται άνετα να μιλήσει μπροστά σε όλη την τάξη, δώστε του την ευκαιρία να εκφραστεί γραπτώς κι έπειτα συζητήστε σε ατομικό επίπεδο.



Η αίσθηση του ανήκειν είναι απαραίτητη για τη ψυχική μας υγεία και είναι η βάση τόσο για τη θετική προσαρμογή, όσο και για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης προς άλλα άτομα. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η αίσθηση των μαθητών ότι ανήκουν σε ένα σύνολο μπορεί να μειώσει δυσπροσάρμοστες συμπεριφορές κατά τη σχολική τους φοίτηση αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους. Αυτό βεβαίως καθίσταται ακόμα πιο δύσκολο στους καινούριους μαθητές του σχολείου, οι οποίοι συχνά δεν έχουν γνωριμίες εντός του σχολικού περιβάλλοντος και συνεπώς χρειάζονται περισσότερη ενίσχυση για να νιώσουν μέρος του συνόλου.

- Η διεύθυνση του κάθε σχολείου θα μπορούσε να διευθετήσει συναντήσεις με τους καινούριους μαθητές και τους γονείς τους, ούτως ώστε η κάθε οικογένεια να νιώσει την αποδοχή και την ένταξή της στο καινούριο σχολείο.
- Ένας στενός δεσμός με τον εκπαιδευτικό της τάξης ή ένα άτομο από το σχολικό προσωπικό είναι καθοριστικής σημασίας. Για να επιτύχουμε την ανάπτυξη ουσιαστικής σχέσης μαθητών – εκπαιδευτικών χρειάζεται προσωπικός χρόνος με τους μαθητές καθώς και επικοινωνία με τους γονείς. Εάν αναπτυχθεί θετική σχέση μεταξύ των γονέων και του σχολείου τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια οι μαθητές στο χώρο του σχολείου.



Επιστροφή στη σχολική ρουτίνα

Η επαναφορά της ρουτίνας είναι σημαντική για το αίσθημα ασφάλειας των μαθητών ειδικά για τα παιδιά μικρότερης ηλικίας.

Προετοιμαστείτε για τη διαμόρφωση της σχολικής ρουτίνας, με στόχο να προσφέρετε ένα δομημένο και ξεκάθαρο πλαίσιο στους μαθητές.

Λόγω της μεγάλης αποχής των μαθητών από το σχολικό πλαίσιο είναι απαραίτητη η υπενθύμιση των κανόνων λειτουργίας της τάξης.

Σε περίπτωση που προκύψει κάποια αλλαγή η οποία πιθανόν να προκαλέσει αναστάτωση, προετοιμάστε και προειδοποιήστε τους μαθητές από πριν. Η ικανότητα για προσαρμογή στις αλλαγές είναι πολύ σημαντική, γι' αυτό οφείλουμε να βοηθήσουμε τους μαθητές να καλλιεργήσουν δεξιότητες ευελιξίας.



- ▶ Αναμένεται πως οι μαθητές θα εξακολουθούν να έχουν ερωτήματα για όσα συνέβησαν τους προηγούμενους μήνες. Κάποια ερωτήματα ίσως να μην μπορείτε να τα απαντήσετε. Ωστόσο, μπορείτε να απαντήσετε με ειλικρίνεια και να διατηρήσετε στάση αποδοχής και υποστήριξης προς τους μαθητές για να νιώσουν προστατευμένοι στο σχολικό πλαίσιο.



- ▶ Είναι σημαντικό να αποκατασταθεί το αίσθημα ασφάλειας. Επιβεβαιώστε τους μαθητές ότι η ασφάλειά τους είναι βασικό μέλημα για το σχολείο και ότι εφαρμόζονται μέτρα προστασίας των μαθητών (πχ. Κανόνες υγιεινής). Ενισχύστε την αυτό-προστασία των μαθητών ούτως ώστε να νιώσουν υπεύθυνοι και ισχυροί ως προς την αντιμετώπιση της ίωσης. Υπενθυμίστε τους τα μέτρα που μπορούν να λάβουν οι ίδιοι για να προστατεύσουν τον εαυτό τους.



- ▶ Ενθαρρύνεται η καλή επικοινωνία σχολείου – οικογένειας. Σε περιπτώσεις όπου ανησυχείτε για τη συμπεριφορά μαθητών μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους γονείς/κηδεμόνες τους και αν κριθεί απαραίτητο να ζητήσετε την βοήθεια του οικείου Εκπαιδευτικού Ψυχολόγου.

"Students may forget your name, but they will never forget how much you cared."

Έλενα Φρίξου
Ειδικευόμενη Σχολική/ Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

