

ΤΕΡΕΖΑ ΜΠΑΟΥΜ / ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ

# ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΛΕΤΗ  
Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Πρώτη έκδοση Αύγουστος 2024

ΚΕΙΜΕΝΟ Τερέζα Μπάουμ, Παναγιώτα Δεληγιάννη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ Μαρία Γονιδάκη  
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΙΩΝ Μαρία Παναγοπούλου  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΙΚΟΝΩΝ Ουρανία Λυμπεροπούλου  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Ρεντουάν Αμζλάν

Το κόμικ της σελ. 8 είναι δημιουργία του μαθητή Πέτρου Παπακυρίτση.

© 2024, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**  
και Τερέζα Μπάουμ, Παναγιώτα Δεληγιάννη

ISBN 978-618-03-4110-2  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84110  
Κ.Ε.Π. 6188, Κ.Π. 20566

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

#### **Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

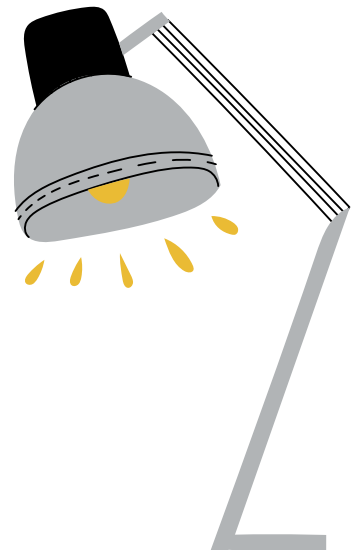
#### **Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

**ΤΕΡΕΖΑ ΜΠΑΟΥΜ / ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ**

# **ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΕΛΕΤΗ  
Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**



**ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ**



# Περιεχόμενα

Πρόλογος ..... 9

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Ξεκινάμε...

Διαβάζοντας με το παιδί μου στο σπίτι.....11

Εδραιώνοντας μια καλή σχέση  
με το παιδί μου .....12

Διαμορφώνοντας ρουτίνες .....13

Κατανοώντας το παιδί μου .....14

Βοηθώντας τον εαυτό μου .....15

Ο ρόλος του γονέα.....17

Το πρόγραμμα του γονέα.....19

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Η μετάβαση στην Α΄ Δημοτικού

Αλλαγές μέσα στη σχολική τάξη .....21

Αλλαγές στη ρουτίνα της οικογένειας ....22

Νέες απαιτήσεις.....24

Υποχρεωτική μελέτη.....26

Ποιος θα διαβάζει με το παιδί.....27

Μελέτη στο σχολείο.....30

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Ο χώρος μελέτης

Δωμάτιο – Γραφείο .....31

Εξοπλισμός.....32

Οργάνωση δωματίου.....34

Συμφωνία κοινής ησυχίας.....35

Τι κάνουμε πριν ξεκινήσει το διάβασμα ....35

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### Καθημερινή ρουτίνα

Πρωινό ξύπνημα.....37

Ύπνος .....39

Προετοιμασία σχολικής τσάντας .....40

Προετοιμασία σχολικής κασετίνας .....42

Επιλογή ρούχων.....44

Ελεύθερος χρόνος.....45

Ελεύθερος χρόνος: οθόνες  
και ηλεκτρονικά .....47

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### Ο χρόνος είναι πολύτιμος

Καθημερινή μελέτη.....49

Μελέτη το Σαββατοκύριακο .....52

Μελέτη στις γιορτές .....53

Καλοκαιρινή μελέτη.....54

Εξωσχολικές δραστηριότητες.....55

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**

### **Ανάγνωση**

Εισαγωγή .....	57
Στόχοι – Ορόσημα .....	58
Μαθαίνοντας να διαβάζει .....	61
Το πρώτο διάστημα.....	62
Οδηγώντας το παιδί μου προς την αυτονομία .....	63
Κατάκτηση της αυτονομίας .....	64
Τρόποι ενίσχυσης .....	64
Μαθησιακές δυσκολίες.....	69
Συχνές ερωτήσεις .....	70

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7**

### **Αντιγραφή**

Εισαγωγή .....	75
Μαθαίνοντας να αντιγράψει σωστά .....	76
Το πρώτο διάστημα.....	77
Οδηγώντας το παιδί μου προς την αυτονομία.....	81
Η κατάκτηση της αυτονομίας.....	83
Πιθανά εμπόδια.....	85
Τρόποι ενίσχυσης .....	88
Μαθησιακές δυσκολίες.....	88
Συχνές ερωτήσεις .....	90

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8**

### **Ορθογραφία**

Εισαγωγή .....	93
Μαθαίνοντας την ορθογραφία .....	94
Το πρώτο διάστημα.....	96
Ο δρόμος προς την αυτονομία.....	97
Τρόποι ενίσχυσης .....	97
Μαθησιακές δυσκολίες.....	98
Συχνές ερωτήσεις .....	100

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9**

### **Παραγωγή λόγου**

Εισαγωγή .....	103
Μαθαίνοντας να γράφει πρόταση.....	104
Το πρώτο διάστημα.....	105
Ο δρόμος προς την αυτονομία.....	107
Συχνές ερωτήσεις .....	107

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**

### **Μαθηματικά**

Εισαγωγή .....	111
Στόχοι – Ορόσημα .....	112
Η σωστή γραφή των αριθμών.....	112
Μαθαίνοντας τις πράξεις.....	113
Επιλύοντας προβλήματα .....	116
Μαθαίνοντας τα χρήματα .....	117
Μαθαίνοντας τα σχήματα και τα στερεά .....	117
Το πρώτο διάστημα.....	118

Ο δρόμος προς την αυτονομία.....	119
Μαθησιακές δυσκολίες.....	120
Τρόποι ενίσχυσης της μαθηματικής σκέψης.....	122
Συχνές ερωτήσεις .....	124

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ II**

### **Μελέτη Περιβάλλοντος**

Εισαγωγή .....	127
Τρόποι ενίσχυσης .....	128
Συχνές ερωτήσεις .....	129

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι2**

### **Ανάπτυξη δεξιοτήτων στο σπίτι**

Εισαγωγή .....	130
Προφορικός λόγος.....	131
Λεπτή και αδρή κινητικότητα .....	133
Παρατηρητικότητα .....	135
Κοινωνικές δεξιότητες.....	136
Αυτοπειθαρχία.....	137
Αντοχή στη ματαίωση.....	139
<b>Συχνές ερωτήσεις .....</b>	<b>141</b>

<b>Καταλήγοντας .....</b>	<b>153</b>
---------------------------	------------

<b>Ιδέες για δράσεις μετά τη μελέτη .....</b>	<b>156</b>
---	------------





# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

## Ξεκινάμε...

### 1 Διαβάζοντας με το παιδί μου στο σπίτι

Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, αλλά και εκατοντάδες άλλα, έχουν καθιερώσει εργασίες οι οποίες δίνονται στα παιδιά ως μελέτη για το σπίτι. Οι εργασίες αυτές έχουν σκοπό μόνο την εμπέδωση και τη σιωπηλή εξάσκηση. Είναι μια πραγματικότητα στην οποία πρέπει να αντεπεξέλθουμε, έχοντας πάντα κατά νου ότι κάθε εργασία πρέπει να γίνει γρήγορα, σωστά και μεθοδικά. Ο χρόνος είναι πολύτιμος τόσο για εμάς όσο και για το παιδί μας.

Τα μαθήματα για το σπίτι ξεκινούν ήδη από την πρώτη σχολική μέρα και είναι σημαντικό να οργανώσουμε τον χρόνο, τον χώρο και κάποιες ρουτίνες που θα βοηθήσουν το παιδί (και εμάς) να τελειώνει γρήγορα. Ταυτόχρονα, χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και οι ίδιοι το διάβασμα στο σπίτι. Δεν είναι σίγουρα μια ευχάριστη δραστηριότητα και δεν αποτελεί την ευκαιρία να περάσουμε περισσότερο χρόνο με το παιδί μας. Είναι η ώρα που θα το βοηθήσουμε να μάθει πώς να διαβάζει, για να το κάνει μόνο του αργότερα. Θυμίζει την εποχή που του κρατούσαμε τα χεράκια για να μάθει να περπατάει. Μέναμε σταθερά δίπλα του μέχρι να ολοκληρώσει την απόσταση που φαινόταν ότι ήθελε να διανύσει. Δεν το αφήναμε στη μέση της διαδρομής για να κάνουμε κάτι άλλο, δεν το αποθαρρύναμε όταν έπεφτε, δεν απογοητευόμασταν όταν έχανε την ισορροπία του. Στεκόμασταν δίπλα του με όλη μας την αγάπη και την προσοχή, γνωρίζοντας πόσο μας έχει ανάγκη και ότι μια μέρα θα τα κατάφερνε μόνο του. Και πράγματι, κάποια μέρα ένωσε δυνατό και ασφαλές για να το κάνει μόνο του.

Το ίδιο ακριβώς ισχύει και με τη μελέτη στο σπίτι. Το παιδί χρειάζεται τη διαρκή ενθάρρυνσή μας, όλο το ενδιαφέρον μας, ενώ πρέπει να εισπράξει την πεποίθησή μας ότι μια μέρα, για άλλη μία φορά, θα τα καταφέρει ολομόναχο.

## 2 Εδραιώνοντας μια καλή σχέση με το παιδί μου

Δύο είναι οι βασικοί λόγοι που μπορούν να χαλάσουν τη σχέση με το παιδί. Ο πρώτος είναι η άρνησή του να εφαρμόζει τις ρουτίνες που έχουμε ορίσει, π.χ. να πλένει τα δόντια του πριν κοιμηθεί, να μαζεύει τα παιχνίδια του κ.ά. Ο δεύτερος είναι η καθημερινή τριβή για το διάβασμα στο σπίτι και την ολοκλήρωση των εργασιών του.

Τα παιδιά για πολλούς λόγους μπορεί να μην έχουν διάθεση να κάνουν τις εργασίες που τους αναθέτουν για το σπίτι. Πράγματι, κάτι τέτοιο μπορεί να μας οδηγήσει σε εκνευρισμό και ίσως αδυνατούμε να χειριστούμε την κατάσταση αποτελεσματικά.

Όμως, η σχέση με το παιδί είναι η πιο σημαντική σχέση που θα αποκτήσουμε σε όλη μας τη ζωή. Είναι σχέση ζωής και πραγματικά δεν αξίζει να μαλώνουμε με τον σημαντικότερο άνθρωπο της ζωής μας για τα μαθήματα. Οι εργασίες πρέπει να ολοκληρωθούν σωστά, γρήγορα και μεθοδικά και αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να τεθεί σε διαπραγμάτευση. Εμείς είμαστε οι ενήλικες στη σχέση αυτή. Πρέπει να μεταδίδουμε την ασφάλεια και τη σιγουριά στο παιδί μας ότι γνωρίζουμε τι πρέπει να γίνει και με ποιον τρόπο θα το καταφέρει. Το παιδί μας μπαίνει στο σχολείο, την πρώτη του μικρή κοινωνία, όπου θα μάθει να έχει υποχρεώσεις και να στέκεται αντάξια απέναντι σε αυτές. Ας είμαστε κοντά του. Ας το συμβουλευόμαστε. Ας αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά του. Ας το βοηθήσουμε να αγαπήσει τη μάθηση.

Αναγνωρίζοντας πόσο δύσκολο είναι αυτό που καλείται να κάνει αλλά και δίνοντας σταθερά το «παρών» δίπλα του, στα πρώτα βήματά του στο δημοτικό, θα το βοηθήσουμε να κάνει ένα καλό ξεκίνημα. Και αυτό το ξεκίνημα θα το βοηθήσει σε μία σταθερή στάση σε όλη τη σχολική και ακαδημαϊκή ζωή του.

### 3 Διαμορφώνοντας ρουτίνες

Η δημιουργία ρουτίνας, όπως γνωρίζουμε πολύ καλά, δημιουργεί στα παιδιά, από τη γέννησή τους ήδη, ουσιαστική ασφάλεια. Γνωρίζουν τι πρόκειται να συμβεί και αυτό τους δίνει ηρεμία. Η μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη, για την οποία το παιδί είναι ενήμερο, βοηθά πολύ στην εδραίωση ασφάλειας, ενώ έτσι πετυχαίνεται και η οριοθέτηση της συμπεριφοράς του. Συζητώντας μαζί του για τους περιορισμούς και τις δυνατότητες που έχουμε για καθετί καινούριο που δοκιμάζουμε, το παιδί μας θα στέκεται απέναντί του πάντα με θάρρος και ασφάλεια. Για να μεταφέρουμε, όμως, αυτή τη σταθερότητα στο μικρό μας, θα πρέπει να γνωρίζουμε εκ των προτέρων πώς θα λειτουργήσει αυτή η νέα καθημερινότητα, να έχουμε σκεφτεί τις παραμέτρους που θα πρέπει να έχουμε οργανώσει, αλλά και να κάνουμε ξεκάθαρο τον προγραμματισμό στο παιδί μας.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η μετάβαση στην Α΄ Δημοτικού αποτελεί μία μεγάλη αλλαγή στη ρουτίνα όλης της οικογένειας και να είμαστε αποφασισμένοι ότι θα αφιερώσουμε χρόνο για να βοηθήσουμε το παιδί μας να εργάζεται στο σπίτι και να μάθει να συνεργάζεται μαζί μας.

Ακόμα και το δικό μας πρόγραμμα πρέπει να αποκτήσει μια διαφορετική ρουτίνα από αυτήν που είχαμε. Ο χρόνος που θα μαγειρέψουμε ή θα πάμε στο σούπερ μάρκετ θα πρέπει να υπολογιστεί αφού βάλουμε σε προτεραιότητα το πρόγραμμα μελέτης του παιδιού. Ας θυμηθούμε τα πρώτα του χρόνια, όταν έπρεπε συγκεκριμένες ώρες να φάει. Διαμορφώναμε έτσι το πρόγραμμά μας ώστε να είναι πάντα ταϊσμένο και μετά κάναμε οτιδήποτε άλλο ήταν αναγκαίο. Όπως έμαθε να τρώει μόνο του, έτσι θα μάθει και να κάνει τις εργασίες του σχολείου του. Απλώς θέλει επιμονή, σταθερότητα, υπομονή και επαρκή προετοιμασία.

## 4 Κατανοώντας το παιδί μου

Η φύση του παιδιού είναι το παιχνίδι, η εξερεύνηση, η ανακάλυψη του κόσμου γύρω του και η ανάγκη αγάπης και αποδοχής από τον γονιό του. Ως γονείς νιώθουμε ότι θα δίνουμε τη ζωή μας για το παιδί μας. Πρέπει, όμως, πάντα να θυμόμαστε ότι κι εκείνο φλέγεται από αγάπη για εμάς. Οτιδήποτε κάνει το οποίο δεν είναι στη φύση του, όπως το να κάτσει στην καρέκλα του καθηλωμένο προκειμένου να κάνει την αντιγραφή του, το κάνει πρώτα για μας. Θέλει να μας ευχαριστήσει, να δει στα μάτια μας τον θαυμασμό και την αναγνώριση. Επιθυμεί διακαώς να μας κάνει περήφανους και να ακούσει φράσεις όπως «Μπράβο», «Τα καταφέρνεις θαυμάσια» ή «Είμαι περήφανος για σένα».

Τα παιδιά θέλουν πολύ να μάθουν να γράφουν και να διαβάζουν, αλλά ο κόπος που απαιτείται είναι τεράστιος και καθημερινός. Ήδη επιστρέφουν στο σπίτι κουρασμένα αλλά ταυτόχρονα γεμάτα ενέργεια που έχει συσσωρευτεί από την υποχρεωτικά ήσυχη στάση τους μέσα στην τάξη. Το σώμα θέλει να κινηθεί, το μυαλό να ξεκουραστεί, το παιδί να απολαύσει το παιχνίδι του. Οι υποχρεώσεις, όμως, του σχολείου θα το οδηγήσουν για δεύτερη φορά να υπερνικήσει την ανάγκη του και να μετατοπίσει το «θέλω» του για αργότερα. Το έχουμε νιώσει κι εμείς. Θέλουμε να επιστρέψουμε σπίτι μας, να καθίσουμε σε έναν καναπέ και να χαλαρώσουμε, αλλά οι υποχρεώσεις μας δεν μας επιτρέπουν να κάνουμε αυτό που το σώμα ζητάει. Αν εμείς ως ενήλικες δυσκολευόμαστε και μπορεί και να «γκρινιάζουμε», φανταζόμαστε πόσο δύσκολο είναι για το μικρό παιδί.

Η γραφή, η ανάγνωση και η ορθογραφία που θα κληθεί να προετοιμάσει το παιδί μας στο σπίτι είναι πολύ δύσκολα εγχειρήματα για τα περισσότερα παιδιά. Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε πόσο δύσκολο είναι αυτό που του ζητάμε, ας προσπαθήσουμε για μισή ώρα να κάνουμε τα καλύτερα γράμματα που μπορούμε με το αριστερό μας χέρι (αν είστε δεξιόχειρες) ή με το δεξί (αν είστε αριστερόχειρες). Επίσης, για να νιώσουμε πόσο δύσκολη είναι η ορθογραφία, ας προσπαθήσουμε να μάθουμε να γράφουμε *ἡ ἀρετὴ ἔχει ἄλγος*! Σημαίνει «γεωργιανή γλώσσα» και η φράση είναι γραμμένη στα γεωργιανά. Κάπως έτσι βλέπει και το παιδί, στην αρχή, την ανάγνωση και την ορθογρα-

φία. Γραμμούλες οι οποίες θα μπορούσαν να είναι και ζωγραφιές, ενώ η μια γραμμούλα, για κάποιον λόγο που μόνο η δασκάλα, η μαμά και ο μπαμπάς γνωρίζουν, πρέπει να μπει σωστά δίπλα στην άλλη.

Όσο δύσκολη τους φαίνεται η νέα αυτή γνώση, άλλο τόσο λίγος είναι ο χρόνος που μπορούν να μείνουν συγκεντρωμένα. Ο εγκέφαλός τους δεν είναι ακόμα αρκετά ώριμος για να μπορούν να παραμένουν συγκεντρωμένα σε μία δραστηριότητα περισσότερο από δεκαπέντε λεπτά της ώρας. Δεν μπορούν να το αλλάξουν αυτό γιατί είναι η φυσιολογία του εγκεφάλου. Θα χρειαστεί να φτάσουν στο γυμνάσιο για να επεκταθεί το διάστημα αυτό στα τριάντα λεπτά και σιγά σιγά να μεγαλώσει.

Το να κατανοήσουμε, λοιπόν, το παιδί μας και να μπούμε για λίγο στη θέση του είναι το πρώτο βήμα για να το βοηθήσουμε. Ας αναγνωρίσουμε ότι κάνει κάτι πολύ δύσκολο. Ας το ενθαρρύνουμε συνεχώς να προσπαθεί. Ας του δημιουργήσουμε μία καθημερινότητα στην οποία θα είναι ευτυχισμένο και ήρεμο.

## 5 Βοηθώντας τον εαυτό μου

Το παιδί μας έχει φτάσει στην Α΄ Δημοτικού και ήδη έχουμε καταλάβει πόσο δύσκολο είναι να μεγαλώνεις ένα παιδί. Η καθημερινότητα δεν έχει καμία σχέση με ό,τι βλέπουμε στις διαφημίσεις και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σίγουρα δεν γνωρίζουμε πολλές οικογένειες στις οποίες τα παιδιά ξυπνούν χαρούμενα, βουρτσίζουν τα δόντια τους με ένα τεράστιο χαμόγελο, τρώνε το πρωινό τους με όρεξη και οι γονείς χαλαροί τα συνοδεύουν στο σχολείο! Ίσως κάποιες στιγμές να κυλούν κάπως έτσι, αλλά οι περισσότερες ημέρες είναι απαιτητικές, ενώ κάποιες άλλες είναι πιο δύσκολες από αυτό που αντέχουμε.

Αναλαμβάνοντας τον σπουδαιότερο ρόλο της ζωής μας, τον γονεϊκό, ίσως κάπου αφήσαμε στην άκρη τον εαυτό μας. Αναλογιζόμενοι ότι τα παιδιά μας είναι συναισθηματικά και πρακτικά εξαρτημένα από εμάς, τους γονείς, εμείς από πού θα αντλήσουμε δύναμη; Αν μία κανάτα είναι άδεια, δεν μπορεί να γεμίσει τα φλιτζάνια της. Αν δεν δώσουμε ευκαιρίες στον εαυτό μας να γεμίσει χαρά, χαλάρωση, ξεκούραση, ενήλικες εμπειρίες, δεν θα είμαστε σε θέση να

επιστρέψουμε στα παιδιά μας τη χαρά που τους αξίζει και να αποκτήσουμε τη δύναμη που χρειαζόμαστε για να αντεπεξέλθουμε στη δύσκολη καθημερινότητα.

Μοιραζόμαστε άπειρες ώρες με το παιδί μας. Σίγουρα μπορεί να υπάρξει μία ώρα και για μας. Δεν θα μας τη χαρίσει κανένας. Ούτε καν η συνειδησή μας. Θα πρέπει να τη διεκδικήσουμε και να παλέψουμε με τον εαυτό μας προκειμένου να την αποκτήσουμε. Το γεγονός ότι είμαστε γονείς δεν σημαίνει ότι δεν είμαστε ενήλικες με ανάγκες. Ως ζευγάρι πρέπει να βρίσκουμε μία μέρα την εβδομάδα ή κάποιο Σαββατοκύριακο που θα κάνουμε κάτι χωρίς τα παιδιά για να ανανεωθούμε. Να καθίσουμε με έναν φίλο και να συζητήσουμε χωρίς να εποπτεύουμε τι κάνει το παιδί. Να πάμε σινεμά για να επιτρέψουμε στο μυαλό μας να ξεκουραστεί. Όσο περισσότερο επενδύουμε στον εαυτό μας και στη σχέση μας τόσο περισσότερο ωφελείται και το παιδί. Το αν είμαστε καλοί γονείς δεν το αποδεικνύει το γεγονός ότι είμαστε διαρκώς μαζί του. Το αποδεικνύει η ουσιαστική σχέση που του προσφέρουμε.

Πολλές φορές οι ενοχές έρχονται να παίξουν το ύπουλο παιχνίδι τους. «Τι γονείς είμαστε εμείς που αφήνουμε μόνο το παιδί; Τι θα μας έκανε αν το παίρναμε μαζί;» Το μυαλό μας θα γεννήσει προβλήματα: «Δεν έχω πού να αφήσω το παιδί». Υπάρχει μία εύκολη απάντηση για να ηρεμήσει ο μικρός τύραννος που βάζει μέσα μας τις ενοχές: «Αν ο σύντροφός μου και εγώ έπρεπε να νοσηλευτούμε, πού θα άφηνα το παιδί μου;».

Το να φροντίζουμε τον εαυτό μας είναι πρωταρχικής σημασίας για τη σχέση μας με το παιδί. Ιδιαίτερα τώρα που πηγαίνει στην Α΄ Δημοτικού και οι απαιτήσεις αυξάνονται, τώρα περισσότερο από ποτέ χρειαζόμαστε τη δύναμη για να το βοηθήσουμε. Ας έχουμε πάντα στον νου τις οδηγίες στο αεροπλάνο: «Αν πέσουν οι μάσκες οξυγόνου, πρώτα τοποθετείτε τη μάσκα σε σας και μετά στα παιδιά». Ας μην ξεχνάμε ακόμα πως είμαστε το πιο σημαντικό πρότυπο για τα παιδιά μας. Αν εμείς ζούμε, χαιρόμαστε, μαθαίνουμε, τότε κι αυτά θα ακολουθήσουν τον ίδιο δρόμο, ενώ θα βλέπουν τους γονείς τους ευτυχισμένους.

## 6 Ο ρόλος του γονέα

Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει ότι όλοι όσοι είμαστε γονείς θέλουμε το καλύτερο για το παιδί μας. Κάνουμε τα πάντα για την ευτυχία του και πολλές φορές βάζουμε τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας πίσω από τις δικές του. Αυτό το κάνουμε από την πρώτη στιγμή που το αγκαλιάσαμε, και ίσως κι ακόμα νωρίτερα.

Όμως, από την άλλη πλευρά, δεχόμαστε πολλαπλά μηνύματα που μας βομβαρδίζουν (κυρίως από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) και μας παρουσιάζουν εικόνες που δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματικότητα. Μητέρες ή ειδικοί που έχουν μια ιδιαίτερα καλή σχέση με το διαδίκτυο μάς προτρέπουν να αφήσουμε το παιδί μόνο του για να γίνει ανεξάρτητο και αυτόνομο από την πρώτη μέρα στο σχολείο. Μας δίνουν συμβουλές για το πώς θα το κάνουμε και μας παρουσιάζουν εικόνες από τη δική τους ζωή, που είναι ειδυλλιακή.

Ταυτόχρονα, τα τελευταία χρόνια, επικρατεί μια μεγάλη τάση και πίεση να γίνουν τα παιδιά μας ανεξάρτητα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και να τα οδηγήσουμε στην ανάληψη ευθύνης και αποφάσεων, όπως γίνεται σε άλλες χώρες που μας υποδεικνύουν. Το παιδί, χωρίς αμφιβολία, πρέπει να γίνει υπεύθυνο, αυτόνομο και ανεξάρτητο. Αλλά θα γίνει μόνο του; Αφήνοντάς το να αναλάβει ευθύνες που δεν ξέρει καν ποιες είναι; Έχει μάθει έως τότε, άραγε, να αναλαμβάνει ευθύνες;

- Τρώει μόνο του; Μπορεί να αναλάβει να γεμίσει το πιάτο του, να βρει τα απαιτούμενα σκεύη, να φάει και να καθαρίσει τον χώρο του;
- Τακτοποιεί τα πράγματά του; Μπορεί να κατηγοριοποιήσει τα παιχνίδια του στα συρτάρια του; Μπορεί να βρει τα βιβλία που θέλει να διαβάσει; Στρώνει το κρεβάτι του;
- Βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού; Ακολουθεί σύνθετες οδηγίες, όπως το να ξεχωρίσει τα άπλυτα από τα πλυμένα ρούχα, να τα διπλώσει και να τα τοποθετήσει σωστά στην ντουλάπα του;
- Φτιάχνει την τσάντα του από τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο ήδη; Έχει στον νου του τι πρέπει να περιέχει το σακίδιό του σε κάθε περίπτωση;

- Διαλέγει τα ρούχα που θέλει να φορέσει; Μπορεί να ντυθεί μόνο του;
- Κάνει, άραγε, μόνο του μπάνιο και μπορεί να εξυπηρετηθεί τελείως μόνο του, να στεγνώσει το σώμα του, ενώ αναλαμβάνει να καθαρίσει και το δάπεδο του μπάνιου αν έχει ρίξει κάτω νερά;
- Μας βοηθάει όταν επιστρέφουμε από το σούπερ μάρκετ να βάλουμε τα πράγματα στα ντουλάπια και γνωρίζει πώς να φτιάξει ένα τοστ με τα υλικά που πήραμε; Σκέφτεται να φτιάξει ένα και για μας;

Ας μην περιμένουμε ένα παιδί ξαφνικά να αναλάβει την τεράστια ευθύνη της μελέτης των μαθημάτων του μόνο του, όταν ακόμα δεν έχει εκπαιδευτεί να φροντίζει τον εαυτό του και την οικογένειά του. Κάθε στιγμή της μέχρι τώρα ζωής του είμαστε δίπλα του, του εξηγούμε πώς θα χειριστεί κάθε νέα κατάσταση, το προτρέπουμε να προσπαθήσει και να επαναλάβει τα βήματα που έχουμε μάθει και το βοηθάμε να κατακτήσει κάθε καινούρια δεξιότητα. Έτσι και τώρα, στο νέο αυτό εγχείρημα, πρέπει να σταθούμε δίπλα του και να του δείξουμε τον τρόπο.

Η δημοκρατία που θέλουμε να εφαρμόσουμε μέσα στο σπίτι μας, επειδή ίσως σε μας δεν δόθηκε ποτέ η ευκαιρία να πούμε τη γνώμη μας στην πατρική μας οικογένεια όταν ήμασταν παιδιά, οδηγεί το παιδί σε μεγαλύτερα προβλήματα. Δεν μπορεί ένα παιδί να αποφασίσει τι ώρα να διαβάσει, επειδή η φύση το προστάζει να χοροπηδήσει για να εκτονωθεί. Ούτε μπορεί μόνο του να γνωρίζει πώς να μελετά στο σπίτι, γιατί ποτέ δεν το έχει κάνει. Ως ενήλικες και γονείς του παιδιού μας ξέρουμε ποια ώρα πρέπει να φάει, ποια ώρα πρέπει να κοιμηθεί και καθετί που αφορά τη μέρα του. Έτσι πρέπει να κάνουμε και τώρα. Εμείς θα ορίσουμε την ώρα που το παιδί μας θα διαβάσει. Ερωτήσεις όπως «Θέλεις να διαβάσεις;» ή «Πότε θα ξεκινήσεις;» μόνο ανασφάλεια και σύγχυση δημιουργούν στο παιδί. Αντίθετα, φράσεις όπως «Είναι 4 η ώρα. Ώρα για διάβασμα. Στις 5 θα βγούμε βόλτα» ή «Ξεκινά η ώρα μελέτης σου. Τώρα θα διαβάσεις τα μαθήματά σου. Δείξε μου τι έχεις για αύριο» βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν τη ρουτίνα τους και τη βεβαιότητα ότι ο γονέας ξέρει τι πρέπει να γίνει.

Ο δρόμος προς την αυτονομία και αυτοδιαχείριση του χρόνου στις ερ-

γασίες στο σπίτι είναι μακρές και το παιδί μάς χρειάζεται δίπλα του για να τον μάθει. Αν θέλουμε να γίνει πραγματικά αυτόνομο, ας ξεκινήσουμε να το αφήνουμε να μαζεύει πρώτα τις κάλτσες του κάτω από το κρεβάτι και ας το βοηθήσουμε να μάθει να φτιάχνει το κολατσιό του για το σχολείο, καθώς και να διεκπεραιώνει μια πληθώρα άλλες ευκολότερες εργασίες. Είναι ανέφικτο και λάθος να ξεκινήσουμε από το πιο δύσκολο, τη μελέτη για το σχολείο στο σπίτι.

Όπως δεν αφήσαμε το χέρι του παιδιού μας όσο προσπαθούσε να μάθει να περπατάει, έτσι θα είμαστε δίπλα του όσο χρειαστεί μέχρι να αποκτήσει συνήθειες μαθητή. Στη συνέχεια, δεν θα μας έχει ανάγκη.


## 7 Το πρόγραμμα του γονέα

Έχει γίνει ήδη αντιληπτό ότι και το δικό μας πρόγραμμα θα αλλάξει. Δυστυχώς, ο χρόνος για τον εαυτό μας θα γίνει ακόμα λιγότερος, εφόσον θα πρέπει να βοηθάμε τα παιδιά μας να διαβάσουν στο σπίτι. Χρειάζεται να κάνουν νωρίς τις εργασίες τους για να είναι συγκεντρωμένα και ήρεμα. Κρατώντας αυτό ως δεδομένο, θα γίνουν οι τροποποιήσεις στο πρόγραμμα όσων εμπλέκονται με την καθημερινή τους μελέτη.

Οι δικές μας δραστηριότητες, είτε είναι οι δουλειές του σπιτιού είτε το γυμναστήριο είτε η φροντίδα κάποιων ηλικιωμένων συγγενών, θα πρέπει να οργανωθούν και να μετακινηθούν μετά το τέλος του καθημερινού διαβάσματος. Βέβαια, δεν θα είναι πάντα εφικτό να είμαστε στο σπίτι για την καθημερινή μελέτη. Προσπαθούμε, λοιπόν, να κάνουμε όσες αλλαγές είναι δυνατές, ώστε να βοηθήσουμε το παιδί μας, είτε επιστρέφοντας νωρίτερα είτε αφήνοντας κάποιες δραστηριότητες για αργότερα μέσα στην ημέρα. Διαφορετικά, βρίσκουμε μια λύση, ώστε το παιδί να διαβάζει την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο σε καθημερινή βάση. Μετά τους πρώτους μήνες, όταν το παιδί θα έχει μάθει με ποιον τρόπο πρέπει να μελετά στο σπίτι, θα μπορούμε να κάνουμε παράλληλα και άλλα πράγματα.

Ας μην ξεχνάμε, όμως, ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τη ρουτίνα και την εκπαίδευση του παιδιού μας, οπότε καλό είναι να έχουμε πάντα την εποπτεία

της μελέτης του και της προετοιμασίας του για την επόμενη ημέρα. Όσο πιο καλά και ουσιαστικά βοηθήσουμε το παιδί στην αρχή, τόσο πιο εύκολες θα γίνουν οι διαδικασίες αργότερα.

 **Η οργάνωση και η σταθερότητα θα βοηθήσουν το παιδί σε αυτή τη νέα καθημερινότητά του. Ταυτόχρονα, θα βοηθήσουν σίγουρα κι εμάς!**





## ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΓΟΝΙΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η μετάβαση ενός παιδιού στο δημοτικό και η προσαρμογή του στις νέες απαιτήσεις δεν είναι εύκολη υπόθεση. Χρειάζεται σωστή καθοδήγηση στο σχολείο αλλά και την κατάλληλη βοήθεια στο σπίτι για να κατακτήσει τις δεξιότητες της αυτοπειθαρχίας και της αυτονομίας. Έτσι, θα μάθει να ολοκληρώνει τις εργασίες του γρήγορα και μεθοδικά και να απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του.

**Στον οδηγό αυτό θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες για να εδραιώσετε από νωρίς την καλή σχέση του παιδιού σας με τα σχολικά μαθήματα και να μη διαταράξετε τον μεταξύ σας πολύτιμο συναισθηματικό δεσμό.**



### Πρακτικές συμβουλές για θέματα όπως:

- Η μετάβαση στην Α' Δημοτικού
- Ο χώρος και ο χρόνος της μελέτης
- Καθημερινές συνήθειες
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Προετοιμασία για τη Γλώσσα (ανάγνωση, αντιγραφή, ορθογραφία, παραγωγή λόγου)
- Προετοιμασία για τα Μαθηματικά (αριθμοί, πράξεις, χρήματα, σχήματα)
  - Προετοιμασία για τη Μελέτη Περιβάλλοντος
  - Καλλιέργεια δεξιοτήτων στο σπίτι

ISBN: 978-618-03-4110-2



9 786180 341102  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84110

metaixmio.gr

