

Μετάβαση στο γυμνάσιο και εφηβεία

ΜΥΡΓΙΩΤΗ ΑΓΑΠΗ
ΠΕ 23 ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
4^ο Δ.Σ. ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ

Ιούνιος 2021

Από το δημοτικό στο γυμνάσιο

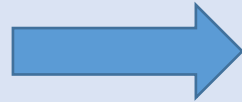
- Μετάβαση
 - σε νέα σχολική βαθμίδα
 - από την παιδική ηλικία στην εφηβική
 - από το γνώριμο στο άγνωστο
- Αλλαγές σε
 - αναπτυξιακό
 - συναισθηματικό
 - κοινωνικό
 - οικογενειακό

επίπεδο



Μετάβαση στο γυμνάσιο

- Αίσθημα ανασφάλειας
- Ανησυχίες
 - Νέος χώρος
 - Η επαφή με μεγαλύτερα παιδιά
 - Η νέα κλίμακα αξιολόγησης
 - Ο βαθμός δυσκολίας των μαθημάτων
 - Οι ωριαίες απουσίες
 - Πειράγματα από τα άλλα παιδιά
 - Σχέση με τους εκπαιδευτικούς
 - Διαχείριση χρόνου
- Αλλαγή φίλων
- Αύξηση απαιτήσεων
- Ανάλυση περισσότερων ευθυνών
- Μοναξιά και δυσκολία στην προσαρμογή
- Πληθώρα και αντιφατικά συναισθήματα

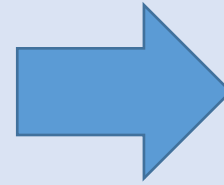


1. Η **απομυθοποίηση** και η **αποσαφήνιση** συμβάλλουν θετικά στην ομαλή προσαρμογή
2. **Θετική αναπλαισίωση** των αρνητικών σκέψεων
3. **Μοίρασμα** δικών σας εμπειριών
4. Ανοίξτε τη συζήτηση και την **επικοινωνία**

- ❖ **Φυσιολογικό** και **αναμενόμενο** να βιώσετε ΌΛΑ τα συναισθήματα
- ❖ **Διαδικασία ανακάλυψης** του εαυτού, των κοινωνικών σχέσεων και των δομών

Εξίσου σημαντικό

- Υψηλό βαθμό **συναισθηματικής νοημοσύνης**
 - ✓ Αναγνώριση
 - ✓ Διάκριση
 - ✓ Ονομασία
 - ✓ Οδηγός για την συμπεριφορά και τη σκέψη
 - ✓ Διαχείριση
- Υποστηρικτικό δίκτυο
- Κοινωνικοί / περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Οικογενειακό περιβάλλον



- ✓ Ισορροπημένη **ψυχική/σωματική υγεία**
- ✓ **Ακαδημαϊκή επιτυχία**

Πότε να ανησυχήσω;

- Χαμηλή σχολική επίδοση
- Σχολική διαρροή / άρνηση
- Μειωμένα κίνητρα
- Αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς στην τάξη και στην οικογένεια
- Αδυναμία συμμόρφωσης και προσαρμογής στους κανόνες
- Αίσθημα ευαλωτότητας
- Υψηλό άγχος αναφορικά με την αποδοχή από τους συνομηλίκους
- Πесμένη διάθεση
- Αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης
- Εμφάνιση ψυχοσωματικών
- Διαταραχές ύπνου
- Αδυναμία ένταξης σε ομάδα ομηλίκων
- Μειωμένη επικοινωνία
- Απομόνωση – εσωστρέφεια
- Εξαρτήσεις

Τι να κάνω;

- Ενημέρωση για τα πρακτικά / διαδικαστικά θέματα
- Οργάνωση και προγραμματισμός διαβάσματος
- Σωστή διατροφή
- Χρόνος για ξεκούραση και διασκέδαση
- Αποφυγή σύγκρισης
- Αναγνωρίζω και στηρίζομαι στις δυνατότητές μου
- Σημασία έχει η ατομική πρόοδος και η ομαδική συνεργασία
- Ρεαλιστική και συγκεκριμένη στοχοθεσία
- Επικοινωνία
- Αναζήτηση βοήθειας

Μετάβαση στην εφηβεία

- Παιδική ηλικία → άλλη αναπτυξιακή φάση
- Υπακοή → αμφισβήτηση
- Εξάρτηση → ανεξαρτησία
- Φιλικές → πιο προσωπικές σχέσεις

Αλλαγές σε:

- Σωματικό επίπεδο (ορμόνες)
- Γνωστικό επίπεδο (συμβολική – αφηρημένη σκέψη)
- Κοινωνικό-συναισθηματικό επίπεδο
 - Αναζήτηση προσωπικής ταυτότητας
 - Αυξημένη ανάγκη για κοινωνική ζωή
 - Επένδυση σε έξω -οικογενειακά πρόσωπα
 - Αρνητική στάση στην επίβλεψη και τον περιορισμό
 - Απόκτηση νέων συνηθειών
 - Εδραίωση σεξουαλικής ταυτότητας

Οι αντιπαραθέσεις είναι αναπόφευκτες

τηλ. Γραμμή: 11528 – «Δίπλα σου»

Για τα παιδιά

- Απολαύστε αυτή τη νέα περιπέτεια
- Γνωρίστε τον εαυτό σας
- Αναπτύξτε δεξιότητες επικοινωνίας
- Χτίστε / ενδυναμώστε τη σχέση με τους γονείς

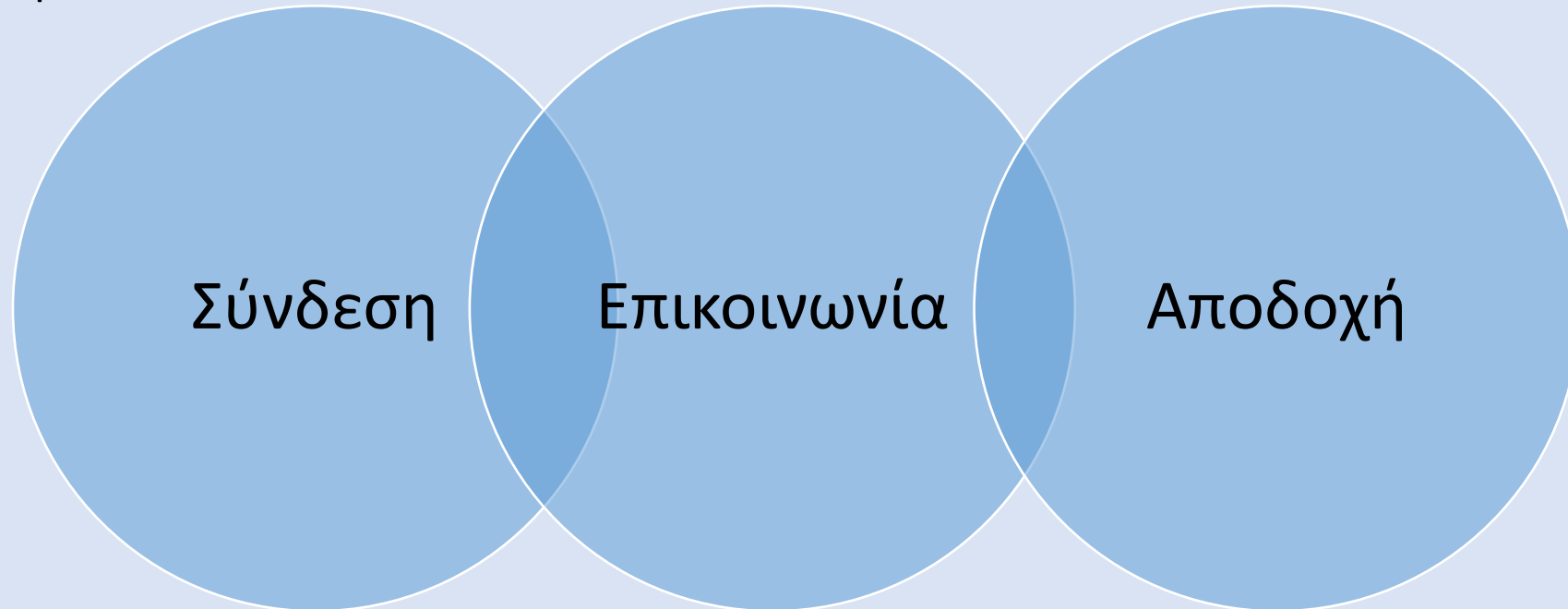
- Ψυχική ανθεκτικότητα
 - ✓ Εμπιστοσύνη στον εαυτό
 - ✓ Υποστηρικτικό δίκτυο
 - ✓ Αναζήτηση ειδικού

ΝΑ ΕΙΣΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ !!!!!

Για τους γονείς

- Διαλεκτικό στυλ διαπαιδαγώγησης
- Επικοινωνία στην οικογένεια – ενεργητική ακρόαση
- Οριοθέτηση – σταθερό πρόγραμμα
- Καλή συνεργασία με το σχολείο
- Κατανόηση των αναπτυξιακών αλλαγών
- Γονική επίβλεψη / στήριξη / ενδυνάμωση
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Συνεχής ενημέρωση / επαγρύπνηση / ενεργητική αντιμετώπιση δυσκολιών
- Ακούστε τους νέους και το διαφορετικό που φέρνουν
- Διαχείριση συγκρούσεων – διατήρηση ψυχραιμίας
- Διαχείριση συναισθημάτων
- Ενθάρρυνση της αυτονομίας και υπευθυνότητας
- Αμοιβαίο σεβασμό

- Σχέση εμπιστοσύνης και ασφάλειας
- Διάλογος χωρίς απόρριψη
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- Αφουγκραστείτε τους φόβους και τις ανησυχίες χωρίς να βιάζεστε να δώσετε άμεσες λύσεις
- Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο τις πρώτες εβδομάδες προσαρμογής
- Αναζήτηση ειδικού



Καλό

Καλοκαίρι