**Από το δημοτικό…στο γυμνάσιο!**

Η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο συμπίπτει με την είσοδο στην εφηβεία, μια περίοδο σημαντικών μεταβολών και ανακατατάξεων. Οι έφηβοι βιώνουν βιολογικές αλλαγές στο σώμα τους και αρχίζουν να αναπτύσσουν νέα πρότυπα σκέψης που βελτιώνουν την ικανότητα κρίσης τους για τον κόσμο. Είναι μια περίοδος που οι έφηβοι συνήθως επαναδιαπραγματεύονται τη σχέση τους με την οικογένειά τους και διεκδικούν περισσότερη αυτονομία ενώ ο κύκλος των συνομηλίκων παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη ζωή τους.

Οι αλλαγές μεταξύ Δημοτικού και Γυμνασίου είναι ποικίλες, επομένως η μετάβαση αυτή απαιτεί από τους μαθητές να προσαρμοστούν σε αυτές. Στο Γυμνάσιο, οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις περισσότερων μαθημάτων αλλά και καθηγητών και συνήθως οι εργασίες στο σπίτι και οι εξωσχολικές δραστηριότητες περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους. Επιπλέον, αρχίζει και δίνεται μεγαλύτερη βαρύτητα στην ακαδημαϊκή επίδοση και κατά συνέπεια να αυξάνεται ο ανταγωνισμός μεταξύ των μαθητών. Μάλιστα, το γνωσιοκεντρικό εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα ενισχύει την έμφαση των καθηγητών και των γονέων στη σχολική επίδοση των μαθητών. Ενώ στο Δημοτικό οι δάσκαλοι προσπαθούν να θέσουν όρια και να επιβάλλουν κανόνες, στο Γυμνάσιο αναμένεται περισσότερο από τους μαθητές να υπακούουν τους κανόνες τους σχολείου και να κατανοούν τις επιπτώσεις της συμπεριφοράς τους. Οι αλλαγές που συνήθως αγχώνουν τους μαθητές είναι ότι χρειάζεται να εξοικειωθούν με καινούριους χώρους και καθηγητές, να συνάψουν νέες φιλικές σχέσεις, να ανταποκριθούν σε καινούρια και δυσκολότερα μαθήματα αλλά και σε έναν διαφορετικό τρόπο διδασκαλίας. Σε γενικές γραμμές, οι μαθητές βιώνουν την απώλεια της ασφάλειας και της προστασίας που προσφέρει το Δημοτικό σχολείο.

Οι καινούριες απαιτήσεις του Γυμνασίου ενθαρρύνουν την ανάπτυξη και βελτίωση κάποιων ακαδημαϊκών δεξιοτήτων. Η μάθηση γίνεται πλέον μια προσωπική υπόθεση και οι έφηβοι μαθητές καλούνται να διαχειρίζονται πιο αυτόνομα τη μελέτη και τον χρόνο τους. Επειδή οι μαθητές μελετούν πλέον μεγαλύτερα και πιο σύνθετα κείμενα, χρειάζεται να οργανώνουν και να συνθέτουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν, να εμβαθύνουν σε κάποια θέματα αλλά και να τα επεξεργάζονται πιο σφαιρικά και κριτικά. Ο στόχος δεν είναι, λοιπόν, μόνο να ολοκληρώνουν τα καθήκοντά τους αλλά να αυξάνουν τις γνώσεις τους και να βελτιώνουν τις ακαδημαϊκές δεξιότητές τους. Μάλιστα, στο Γυμνάσιο οι μαθητές έχουν την ικανότητα να αξιολογούν την επίδοσή τους, επομένως αναμένεται να αξιοποιούν την ανατροφοδότηση που λαμβάνουν και να βελτιώνουν τον τρόπο μελέτης τους. Η έμφαση στις βαθμολογίες και οι εξετάσεις αποτελούν σαφέστατα μια στρεσογόνα συνθήκη για τους έφηβους μαθητές και η ακαδημαϊκή επίδοσή τους σχετίζεται άμεσα με την αυτοεικόνα τους.

Οι κοινωνικό-συναισθηματικές αλλαγές που βιώνουν οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την προσαρμογή τους στο Γυμνάσιο. Οι έφηβοι μαθητές μπορεί να βιώνουν αντιφατικά συναισθήματα για τις αλλαγές που αντιμετωπίζουν αλλά και συγκεκριμένα για τη μετάβαση στη σχολική βαθμίδα. Από τη μία, μπορεί να νιώθουν ενθουσιασμό για όλα τα καινούρια και την αυτονόμησή τους και από την άλλη, να νιώθουν θλίψη για αυτά που χάνουν και φόβο για το «άγνωστο». Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να λαμβάνουν αποφάσεις ανεξάρτητα και να παίρνουν περισσότερες πρωτοβουλίες ενώ αντίστοιχα ο ρόλος των γονέων γίνεται λιγότερο καθοδηγητικός. Η συμμετοχή στην ομάδα των συνομηλίκων και η αποδοχή τους από την κοινωνική ομάδα είναι εξέχουσας σημασία στην εφηβεία. Μάλιστα, πλέον επιλέγουν πιο συνειδητά τους φίλους τους με βάση κοινά ενδιαφέροντα και αξίες και αναπτύσσουν περισσότερη οικειότητα. Η πιο ενεργή συμμετοχή τους στον «έξω» κόσμο συμβάλλει στη διαμόρφωση απόψεων για διαφορετικά ζητήματα και στην πιθανή αμφισβήτηση ιδεών και αξιών της οικογένειας, κάτι που μπορεί να εντείνει τις διαφωνίες μεταξύ γονέων και εφήβων. Παρόλο αυτά, η πιο ολιστική σκέψη τους και η συναισθηματική τους ωρίμανση συνήθως τους βοηθάει να διαχειρίζονται και να επιλύουν πιο αποτελεσματικά καθημερινά προβλήματα και δυσκολίες στις προσωπικές τους σχέσεις.

Πώς μπορούν, λοιπόν, οι γονείς να διευκολύνουν αυτή τη μετάβαση η οποία αποτελεί πρόκληση τόσο για τους εφήβους όσο κι για τους ίδιους;

* Αποδεχτείτε την αμφιθυμία που μπορεί να νιώθουν τα παιδιά σας για το σχολείο και προσπαθήστε να ενθαρρύνετε μια θετική στάση.
* Επιτρέψτε στα παιδιά σας να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες για το σχολείο και να προγραμματίσουν το χρόνο και τη μελέτη τους.
* Διδάξτε τα πιο αποτελεσματικούς τρόπους μελέτης ή ζητήστε τη βοήθεια ειδικού αν δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις σχολικές τους υποχρεώσεις.
* Αποφύγετε την υπερβολική έμφαση στη βαθμολογία αλλά ενδυναμώστε τις  δεξιότητες και τα ταλέντα τους.
* Ενισχύστε την τήρηση ενός «ισορροπημένου» προγράμματος και θέστε συγκεκριμένους κανόνες όσον αφορά τη μελέτη, τη χρήση υπολογιστή, τις εξόδους, κ.ά.
* Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και την έκφραση προβληματισμών γύρω από το σχολείο αλλά και την εφηβεία.

Νέλλη Φλωρεντίν / ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια

