



Προετοιμασία

Καθημερινότητα

Υποστήριξη



Αν θέλεις τη ζεστασιά του καλοκαιριού όλο το χρόνο,
ακολούθησέ μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης





Πως προετοιμάζουμε ψυχολογικά ένα παιδί που πάει πρώτη φορά Κατασκήνωση.

Υπάρχουν πρακτικά θέματα που πρέπει να κατέχει ένα παιδί ώστε να είναι έτοιμο για την καθημερινότητα της κατασκηνωτικής ζωής.

Πως χειριζόμαστε ένα παιδί που χρειάζεται υποστήριξη τις πρώτες ημέρες, πως χειριζόμαστε τη λεγόμενη *Νοσταλγία*.

Πρώτα απ' όλα θα ήθελα να επισημάνω ότι:

Είναι σημαντικό το παιδί να είναι ενημερωμένο και να αισθανθεί ότι παίρνει μέρος στην όλη διαδικασία και όχι να του ανακοινώνετε μια απόφαση για κάτι που το αφορά, χωρίς να έχει εμπλακεί.

Ένας αρχικός τρόπος προετοιμασίας είναι μαζί με το παιδί να δείτε τα video, ώστε να ξεκινήσει η συζήτηση γύρω από τις κατασκηνώσεις.

Κάποια βήματα που θα βοηθήσουν είναι:



Αναφέρουμε την Παιδική Κατασκήνωση ως επιλογή στον προγραμματισμό των καλοκαιρινών διακοπών νωρίτερα μες στη χρονιά και όχι σαν λύση τελευταίας στιγμής.

Μια καλή ιδέα είναι να πάτε σε ένα κατασκηνωτικό επισκεπτήριο ένα καλοκαίρι πριν, να δείτε τον χώρο εν ώρα λειτουργίας και να αφουγκραστείτε μαζί με το παιδί τις συνθήκες.

Μια έρευνα μαζί με το παιδί στις φωτογραφίες και το ενημερωτικό υλικό που παρέχουν τα κοινωνικά δίκτυα των κατασκηνώσεων, βοηθάει!



Δουλεύουμε τα πρακτικά κομμάτια της καθημερινότητας που θα χρειαστεί το παιδί στην κατασκηνωτική του ζωή ήδη από το σπίτι.

Ξεκινάμε από τα βασικά: να προσέχει την προσωπική του υγιεινή, να πηγαίνει στη τουαλέτα, να κάνει ντους, να πλένει τα δόντια του.

Επιβραβεύουμε όλα τα παραπάνω ώστε να νιώσει και αυτό έτοιμο με αυτοπεποίθηση.

- Ξεκινάμε κάποιες εργασίες ρουτίνας οι οποίες θα του φανούν χρήσιμες στην κατασκήνωση όπως να μαζεύει το δωμάτιό του, να στρώνει το κρεβάτι του, να απλώνει τη πετσέτα του μετά το μπάνιο, να διαλέγει πια ρούχα είναι καθαρά και μπορεί να τα ξαναβάλει και πια είναι για τα άπλυτα.
- Αν έχει δυσκολία να κοιμηθεί μακριά από το σπίτι, ξεκινάμε να το δουλεύουμε σε περιβάλλοντα που φυσικά αισθανόμαστε σιγουριά αρκετούς μήνες πριν την κατασκήνωση. Το παιδί θα πρέπει να νιώθει άνετα να κοιμηθεί μακριά από το σπίτι πριν την πρώτη νύχτα στη κατασκήνωση.
- Μιλάμε όλοι μαζί για την κατασκήνωση και ακούμε τους προβληματισμούς του παιδιού, αν υπάρχουν.
- Δεν αναφέρουμε ποτέ την κατασκήνωση ως μια αρνητική συνέπεια: Αν δεν μαζεύεις το δωμάτιο σου, το καλοκαίρι θα σε στείλω κατασκήνωση.



Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι είναι να ενημερώσουμε τους υπεύθυνους της κατασκήνωσης για τα θέματα που μας προβληματίζουν πριν την άφιξη του παιδιού.

Όσο πιο καλή είναι η επικοινωνία μεταξύ της κατασκήνωσης και του γονέα, τόσο καλύτερη συνεργασία θα υπάρξει.

Είναι αρκετά συνηθισμένο, την πρώτη φορά που ένα παιδί πάει στην κατασκήνωση, να εκδηλώσει κλάμα και νοσταλγία στην πρώτη τηλεφωνική επικοινωνία με τους δικούς του. Συνηθισμένες φράσεις είναι «Μου λείπεις πολύ. Θέλω να σε δω.»

Σε αυτήν την περίπτωση μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα:

- Ακούς ήρεμα και δίνεις χώρο στο παιδί να επικοινωνήσει αυτά που νιώθει.
- Μπορεί να είναι απλά συναισθηματικά φορτισμένο ή μπορεί να έχει κάποια πρακτικά θέματα που το απασχολούν. Προσπαθείς να το ηρεμήσεις και να επιβραβεύσεις την προσπάθεια που κάνει.
- «Είμαι πολύ περήφανη για σένα, όλοι χρειαζόμαστε χρόνο για να προσαρμοστούμε σε καινούργιες καταστάσεις» κτλ. Είναι πολύ σημαντικό όλα τα πρόσωπα της οικογένειας, με τα οποία το παιδί θα επικοινωνήσει σε αυτή τη φάση, να ακολουθήσουν μια κοινή στάση.
- Πολύ σημαντικό είναι να καταλάβουμε αν το παιδί δυσκολεύεται σε συναισθηματικά ή σε πρακτικά ζητήματα.

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να συνδεθείτε με την εμπειρία του παιδιού.

- Ανυπομονώ να μάθω πώς πέρασες την ημέρα σου!
- Πως λένε τον ομαδάρχη σου; Έχεις μάθει το όνομα κάποιων παιδιών στην ομάδα σου;
- Ποια δραστηριότητα σου άρεσε περισσότερο; Πήγατε θάλασσα; Κολύμπησες;
- Έχεις βρει όλα σου τα πράγματα; Χρειάζεσαι κάτι; Πηγες τουαλέτα;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό μέχρι στιγμής;
- Τι κάνατε στην βραδινή διασκέδαση;



Αν βρούμε κάποιες πρακτικές δυσκολίες, του προτείνουμε λύσεις και το παροτρύνουμε να εκφράσει την ανάγκη του και στους ανθρώπους της κατασκήνωσης. Σημειώνουμε όλα όσα ακούμε, ώστε να ενημερώσουμε το υπεύθυνο της κατασκήνωσης.

Στο συναισθηματικό κομμάτι ακούμε αυτό που λέει το παιδί, το σεβόμαστε και του δίνουμε χρόνο να προσαρμοστεί. Ίσως χρειαστεί να απαντήσετε στα παρακάτω:

«Μου λείπετε και αισθάνομαι λύπη». «Θέλω να έρθεις να σε δω»

«Σε καταλαβαίνω είναι ένα μεγάλο βήμα αυτό για σένα είμαι σίγουρη/ος ότι θα τα καταφέρεις, προσπάθησε να εστιάζεις στις δραστηριότητες που σε κάνουν χαρούμενη/ο. Όλοι χρειαζόμαστε χρόνο στο να κάνουμε νέες φιλιές κτλ. Ανυπομονώ να μιλήσουμε αύριο, να μάθω τι ωραίο κάνατε σήμερα το βράδυ».



Σε αυτή τη φάση είναι πολύ σημαντικό ακόμα και αν το παιδί επιμένει να έρθετε να το πάρετε να μην του υποσχεθείτε κάτι τέτοιο. Αν σε ένα παιδί πεις «αν δεν περνάς καλά, σε μια δυο μέρες θα έρθω να σε πάρω» αυτόματα το παιδί κλειδώνει και σταματάει η διαδικασία προσαρμογής. Απλά περιμένει να φύγει.

Ακόμα και αν εσείς, σε συνεννόηση με τον κοινοτάρχη του, έχετε αποφασίσει να του δώσετε περιθώριο προσαρμογής τριών ημερών, αυτήν την πληροφορία είναι καλό το παιδί να μην την ξέρει σε αυτήν την φάση προσαρμογής.

Επικοινωνήστε με την Κατασκήνωση, ενημερώστε για την δυσκολία του παιδιού, και ζητήστε να ενημερωθείτε για την παρουσία του παιδιού στην ομάδα και στις δραστηριότητες. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθετε αν η νοσταλγία είναι γενικευμένη ή αν εκφράζεται μόνο στο τηλέφωνο μαζί σας.



Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή διαχείριση της νοσταλγίας, είναι η συνεργασία της οικογένειας με την κατασκήνωση. Είναι σημαντικό να υπάρξει συμφωνία όσον αφορά στο χειρισμό και να δοθεί ένα χρονικό περιθώριο δουλεύοντας και οι δύο μεριές προς την ίδια κατεύθυνση.

Η κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι ξεχωριστή περίπτωση.

Η κατασκήνωση δίνει τις βασικές κατευθύνσεις, κάνει ουσιαστικές παρεμβάσεις για να βοηθήσει. Αν μετά από κάποιες ημέρες η νοσταλγία δεν βελτιώνεται, οι γονείς πάντα με τη βοήθεια της κατασκήνωσης θα αποφασίσουν πως θέλουν να χειριστούν την κατάσταση.



Θα ήθελα να κλείσω αυτή την ενότητα λέγοντας

Αν πιστεύετε ότι το παιδί ή εσείς δεν είστε σίγουροι για το ξεκίνημα είναι καλύτερο να το επικοινωνήσετε με το υπεύθυνο της κατασκήνωσης πριν την εγγραφή και να ενημερωθείτε πως λειτουργεί η κατασκήνωση στο κομμάτι της προσαρμογής. Αν έχουν γίνει τα παραπάνω πιστεύω ότι έχουμε πολλές πιθανότητες να εξελιχθούν όλα με ηρεμία.

Αν διαλέξετε μια κατασκήνωση, στην οποία οι άνθρωποι σας εμπνέουν εμπιστοσύνη και δεν συντρέχουν ιδιαίτερες δυσκολίες στο οικογενειακό περιβάλλον, υπάρχει το κατάλληλο έδαφος να δώσετε ένα περιθώριο στην προσαρμογή.

Αν δεν αισθάνεστε έτοιμοι να υποστηρίξετε με συνέπεια τη διαδικασία προσαρμογής, είναι καλύτερο να περιμένετε όσο χρόνο χρειάζεται πάρα να κάνετε όλη την προετοιμασία (βαλίτσες, διαδικαστικά, πληρωμές) και να αποχωρήσετε εσπευσμένα.

