



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Δ/ση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας

Αθήνα, 3 Σεπτεμβρίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δίνει χρήσιμες συμβουλές για τις πρώτες ημέρες στο σχολείο



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (Ε.Ε.Σ.), με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, επισημαίνει ορισμένες χρήσιμες συμβουλές προς τους γονείς και τις οικογένειες, με στόχο την ομαλή προσαρμογή των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί μια σημαντική μετάβαση για κάθε παιδί και την οικογένειά του. Ειδικά οι πρώτες ημέρες μπορεί να συνοδεύονται από άγχος, ενθουσιασμό ή και ανασφάλεια. Με σωστή προετοιμασία και υποστήριξη, η προσαρμογή μπορεί να γίνει πιο ομαλή και θετική. Αναλυτικά οι οδηγίες εδώ:

• Σταδιακή Επαναφορά Ρουτίνας Ύπνου

Λίγες ημέρες πριν την έναρξη του σχολείου, είναι σημαντικό να επανέλθει το παιδί σε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου. Η επαρκής ξεκούραση βοηθά στη συγκέντρωση, τη διάθεση και τη συνολική προσαρμογή στις σχολικές απαιτήσεις.

• Διατήρηση Ήρεμου και Θετικού Κλίματος

Τα παιδιά επηρεάζονται άμεσα από τη στάση των γονέων. Μια ήρεμη, υποστηρικτική και αισιόδοξη προσέγγιση ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και μειώνει το άγχος αποχωρισμού.

• Εξοικείωση με το Σχολικό Περιβάλλον

Εάν είναι εφικτό, επισκεφθείτε το σχολείο πριν την έναρξη. Δείξτε στο παιδί την τάξη, την αυλή ή τη διαδρομή προς το σχολείο, ώστε να νιώσει πιο οικεία με τον νέο χώρο.

• Ανοιχτή Επικοινωνία

Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Ακούστε με προσοχή χωρίς να πιέζετε ή να υποτιμάτε τις ανησυχίες του. Η κατανόηση είναι το κλειδί για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης.

• Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Μιλήστε για τη σημασία της συνεργασίας, της φιλίας και του σεβασμού. Ενθαρρύνετε το παιδί να γνωρίσει νέους συμμαθητές και να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες.

• Δημιουργία Σταθερής Καθημερινής Ρουτίνας

Η οργάνωση της ημέρας (διάβασμα, παιχνίδι, φαγητό) προσφέρει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και προβλεψιμότητας, βοηθώντας τα να προσαρμοστούν πιο εύκολα.

• Υπομονή και Ενθάρρυνση

Κάθε παιδί προσαρμόζεται με τον δικό του ρυθμό. Δώστε χρόνο, αναγνωρίστε την προσπάθεια και ενισχύστε θετικά κάθε μικρό βήμα προόδου.

Η υποστήριξη της οικογένειας και η κατανόηση των αναγκών του παιδιού αποτελούν βασικούς πυλώνες για μια ομαλή και θετική έναρξη της σχολικής χρονιάς. Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός στέκεται δίπλα στις οικογένειες, προάγοντας την υγεία, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική συνοχή από τα πρώτα κιόλας βήματα της σχολικής ζωής.

Μάθετε περισσότερα στο <https://www.redcross.gr/>