

Kedves Szülők!

A gyermek első osztályba kerülése mindig nagy változást hoz a családok életében, hiszen az iskolába kerüléssel lezárul a „gondtalanság kora”. Nagyobb hangsúlyt kap a teljesítmény és a megfelelés. Ez azonban egy iskolaérett gyerek számára nem okoz gondot, hiszen pszichésen, kognitívan érett már ezt az akadályt leküzdeni, sőt a legtöbb kicsi már izgatottan várja az iskolát.

A szülő számára is mérföldkő az első osztály, hiszen most derül ki, hogy gyermekük hogyan tud megfelelni a magasabb követelményeknek, milyenek a képességei, lesznek-e problémák a tanulás illetve a beilleszkedés területén. Iskolakezdés előtt a szülőknél lehet némi bizonytalanság, különösen azokban a családokban, ahol az első gyerek készül iskolába.

Annak érdekében, hogy ezt a szorongást csökkentsem, és megkönnyítsem az átmenetet mind az Önök, mind a gyermekek számára, néhány- már óvodás korban elkezdhető- praktikus tanáccsal szeretnék segítségükre lenni.

Mivel az iskolai élet sokkal szabályozottabb, mint az óvodai volt, ezért célszerű otthon is kicsit szabályosabb kereteket szabni a mindennapoknak. Ennek egyik eszköze lehet a közösen kialakított otthoni napirend.

Napirend

Ha eddig nem alakították ki, vagy nem volt tudatos, célszerű egy körülbelüli napirendet kialakítani, amelynek vannak állandó elemei.

Kialakítása azért nagyon fontos, mert:

- szabályok betartását lehet gyakorolni
- állandóságot jelent
- kapaszkodót nyújt
- biztonságérzetet ad
- előkészít az iskolai szabályokra.

Elemei:

- Felkelés (öltözés, WC, tisztálkodás, reggeli)
- Indulás az óvodába
- Óvoda
- Otthoni pihenés, játék
- Lefekvés előtti teendők
- Lefekvés

Formája: rajzos

Rengeteg ötlet található az interneten, de együtt is megrajzolhatják. A közös alkotás megkönnyíti a későbbi betartatást is.

Elhelyezése: központi helyen, ahol a gyerek mindig láthatja, pl. hűtőszekrényen.

A napirendbe foglalt időpontokat lehetőleg csak indokolt esetben változtassuk!

Fontos, hogy betartatása legyen következetes, de nem merev.

Praktikus tudnivalók néhány napirendi pontról

(Hogyan készítenek fel a napirend teendői az iskolára?)

1. Felkelés

Keltés: negyed órával a felkelés előtt célszerű

Tényleges felkelés min. 1 órával az indulás előtt:

Nyugodt készülődés → nyugodt indulás → jobb kezdés az iskolában (koncentráció)

Öltözködés: önállóan (játékosság)

Reggeli : szükséges a koncentrációhoz (néhány falat étel, néhány korty innivaló akkor is kell, ha az oviban reggelizik a kisgyerek).

2. Lefekvés

Esti teendők: - játékok elpakolása: egyre önállóbban → feladattudat, felelősség

- tisztálkodás

- vacsora

10-12 óra alvás szükséges:

kevés alvás → kialvatlanság → gyenge koncentráció → rossz teljesítmény

Elalvás előtt mese: anya, apa (lehetőleg ne TV!- az idegrendszert stimulálja, a lenyugvást gátolja)

Aludni lehetőleg saját ágyba térjen a gyermek → önállósodás, leválás a szülőről

Nyugtalan alvás, többszöri felébredés okait célszerű megkeresni (probléma az óvodában, otthon): Érzelmi megterhelődés+ kialvatlanság → gyenge teljesítmény

3. Játékidő, szabadidő

a, Játék:

- Játék egyedül: ha elmélyülten, hosszabb ideig tud gyermeke egy játékkal játszani, ez valószínűsíti, hogy az iskolai feladatokban is képes lesz elmélyülni, adott feladatra koncentrálni.

- Játék a szülővel:

- szabad, önfelelt hancúrozás (ebben megtapasztalhatja a kisgyerek, hogy hancúrozás közben sem lehet teljesen elveszíteni a kontrollt, mert ez balesetveszélyes lehet)

- kötöttebb játékok → iskolai képességek fejlesztésére is alkalmasak

pl. társas j.: szabálytudat, kudarcűrés, figyelem, kitartás

rajzolás: ceruzafogás, finommotorika, szem-kéz koordináció,
kreativitás, fantázia

papírhajtogatás, ragasztás: finommotorika, szem- kéz koordináció
kreativitás,

labdázás: figyelem, mozgás koordináció

építő játékok: szem- kéz koordináció, finommotorika, irányok, kitartás,
kreativitás

kártya: logikus gondolkodás, kudarcűrés

memória játékok.: memória, kudarcűrés stb.

b, Beszélgetés: (az óvodából hazafelé, fürdés, vacsora közben egyszerűbb a gyereket szóra bírni)

- A napi események megbeszélése (ha megszokja, hogy elmesélje az óvodában történeteket, később a fontos iskolai eseményekről is tájékozódni tud a szülő)
- Konkrét kérdéseket tegyünk fel, ne általánosakat! (pl. Kivel játszottál ma? helyett Játszottál ma Marcival?)

c, Hétfégi feltöltődés

- Sok pihenés, mozgás, minél többet a szabadban!
- Minél több együtt töltött idő (Nem egymás mellett!)
- Programok: közös (!) programok. Nem a gyerekünk programszervezői vagyunk!
- Bensőséges pillanatok:
 - ölbe ülés, simogatás, ölelés – apukáknak is szabad!- ha a gyerek igényli
 - beszélgetés bármiről, de csak a neki megfelelő szinten. Ne terheljük túl érzelmileg, de érezze, hogy nem a feje fölött történnek az események a családban → fontosság érzése, családi összetartozás érzése, bizalom a szülők iránt (serdülő kor).

d, TV, számítógép, telefon

- Használatuk
 - jó, mert sok információ jut el a gyerekhez, sok hasznos és érdekes tartalmat meg tud ismerni
 - rossz, káros, mert a kreativitást, a fantáziát nem aktiválja
- Napi fél, hétfégén egy óra számítógép előtt, vagy telefonos játékkal elegendő (az időtartamot szabályozni kell!)

- Ellenőrzött műsorok, tartalmak
- A gyermek szobájába nem kell sem TV, sem számítógép.
- Jó a közös TV-zés, számítógépezés, de ne helyettesítsen minden más közös programot!

e, Különórák

- Az óvodai különórákat érdemes úgy megválasztani, illetve lecsökkenteni, hogy azok az iskolában ne okozzanak túlzott megterhelést. (Sok új ismeret lesz, új helyzetek → elfáradás → túlterhelődés)
- Később is csínján kell bánni a plusz feladatokkal. Ne akadályozza a pihenést, regenerálódást!

Természetesen a napirend kialakítása csak egy azok közül az eszközök közül, amelyek segíthetik a kisgyermek iskolai beilleszkedését.

Iskolánkban az első osztály megkezdése után (szeptemberben) a szülőket szeretettel várjuk egy olyan előadásra-beszélgetésre, amellyel további segítséget szeretnénk nyújtani az iskolakezdéshez mind a szülőknek, mind a gyerekeknek.

Stresszmentes és sikeres beiskolázást kívánok!

Bublik Timea
iskolapszichológus