



Szorongás nélkül, együtt jobb készülni az iskolakezdésre

Az iskola nem az első becsengetéssel, hanem a gyerek lelki felkészítésével kezdődik. Ezzel kapcsolatban adott tanácsokat Király Gabriella klinikai gyermekpszichológus, a Tolna Megyei Pedagógia Szakszolgálat főigazgatója.

Végéhez közelít a nyári szünet. Hamarosan az iskolai ráhangolódás is helyet kap a mindennapokban. Fontos, hogy a szülők segíteni tudjanak ebben, különösen egy leendő elsősnek.

– A szülőnek kerülnie kell a váltás miatti szorongást, különben az a gyermekre is könnyen átragad. Főként azokra, akiknek egyébként is szorongó alaptermészete van. Erről árulkodhat, ha az oviban csak nehezen tudott elaludni a gyermek, vagy gondot okozott számára a reggeli búcsúzkodás – mondta Király Gabriella klinikai gyermekpszichológus, a Tolna Megyei Pedagógia Szakszolgálat főigazgatója.

Bár az iskola és az óvoda közötti határ a különböző pedagógiai programoknak köszönhetően már kevésbé éles, mégis fontos, hogy a szülő is könnyítse az átmenetet. A szakember azt tanácsolta, hogy beszélgessen a gyerekekkel arról, hogy mi vár rá szeptembertől. Mondja el, hogy figyelni kell a tanító nénire, lesznek különböző feladatok, és sok okos dolgot tanul majd. Közben pedig érdemes az új napirend kialakítására törekedni, amelyhez hozzátartozik a nyárinál korábbi lefekvés is.

Ugyanakkor az is fontos, hogy az újdonság ne ébresszen félelmet a gyerekekben, és a szülő se támasszon felé túl nagy elvárásokat. Izgalmas lehet és kellemesen fokozhatja a várakozást az iskolai felszerelések közös

beszerzése. Jó, ha a gyerek maga választhatja ki, készítheti össze és rendezgetheti a szükséges dolgokat, a szülők pedig csak szelíden irányítsák őt ebben. Ettől könnyebben kialakul a gyermekben felelősségtudat, és az érzés, hogy iskolásként bizony ő már nagyfiú, nagylány.

Oldja a feszültséget az is, ha szülő és gyermek kézen fogva elsétálnak az iskola előtt, vagy ha van rá mód, együtt bent is körbenéznek. Segít, ha a gyerkőc még az első becsengetés előtt a tanító nénit is megismeri. Ez akkor igazán fontos, ha a gyermeknek egyetlen ovis- vagy szomszéd pajtása sem lesz az osztálytársak között.

Fontos a jó kommunikáció

Gyakori panasz lehet a hasfájás, a fejfájás, a hányinger, ha egy gyerek szorongva éli meg az iskolai létet. Intő jel lehet az is, ha éjszakánként nehezen alszik el, vagy szélsőséges esetben az, ha bepisil. Király Gabriella szerint azonban nem kell egyből szakemberhez rohanni a gyerekekkel. Figyelni kell, és ha rövid időn belül nem szűnik meg a probléma, akkor érdemes segítséget kérni. Ugyanakkor rendkívül fontos, hogy a pedagógus és a szülő között működjön a kommunikáció, mert így könnyebben feltérképezhető a szorongás oka.

A szakember arra is kitért, hogy nyáron időt kell hagyni a pihenésre, nem kell mindenféle gyakorlófeladatokat tolni a gyerek orra alá. Ha elő is kerül egy-egy feladatlap, ennek az időszaknak akkor sem a kényszerű gyakorlásokról kell szólnia. Az idősebb testvér mint mindenben, az iskolai felkészülésben is példát mutat a fiatalabbnak, így ez is könnyebbséget jelenthet, de a testvér hiánya sem hátrány.