

6 tipp a pozitív iskolakezdéshez

Újra becsengetnek. Az iskolakezdés ellentmondásos érzelmeket válthat ki a gyermekekben és szülőkben. Sokan várják, mások szorongást, félelmet élnek át. Bármely életkorban is van gyermeke, segítse őt a következő tippekkel:

Beszélgessenek

Hogyan áll gyermeke az iskolakezdéshez? Fél valamitől? Mi miatt izgatott? Mitől ideges?

A lehetséges megoldások feltérképezése előtt fontos tisztában lennünk gyermekünk valós érzéseivel. Gyakran már az is elegendő, ha teret és időt kap gyermekünk az érzelmei kifejezésére. Ez nagymértékben csökkentheti szorongását és félelmét.

Ötletljenek együtt, dolgozzanak ki közösen megoldási stratégiákat a negatív érzések elengedésére.



Tervezzünk előre a nyugodtabb reggelek érdekében

Előző este pakoljunk bele a hátizsákba, készítsük el az uzsonnát, készítsük ki a ruhánkat. Az idősebb gyermekek mindezt megtehetik már esti rutinjuk részeként. Gondoskodjunk a korai lefekvésről, hogy mindenkinek kipihentebben és nyugodtabban kezdődhessen a napja.

Beszélgessenek az elvárásokról

Segítsük gyermekünket azzal, hogy beszélgetünk velük arról, milyen szabályokat kell betartania majd az iskolában, milyen elvárásaink vannak felé. A szabályok és határok lefektetése, tisztázása, az információk átadása szintén oldja gyermekünk félelmét, szorongását.



Találjunk barátot

Segítsük gyermekünk beilleszkedését. Az iskola utáni közös időtöltés, játszótérezés remek alkalom a kortárskapcsolatok pozitív irányba történő elmozdulására. Mindez pedig pozitívan befolyásolhatja gyermekünk érzéseinek alakulását az iskolában töltött időszakban is. Megnyugvást jelent, ha van egy ismerős, barát akihez kapcsolódhat.

Zárjuk a napot közös időtöltéssel

Az iskola végét zárjuk le egy közös fagyizással, játszótérezéssel, sétával vagy közös sporttal. Remek lehetőség ez arra, hogy felfröjdjünk, és közben megvitassuk a napi történéseket. Hagyjuk mesélni, mi minden történt vele az iskolában. A mindennapos kommunikáció, élménymegosztás pozitív hatással van gyermekünk szorongásoldására, és kapcsolatunk alakulására.



Figyeljünk magunkra is

Ahogy a gyermekek, úgy a szülők érzése is széles skálán mozognak a tanévkezdéssel kapcsolatban. Vannak akik veszteségként élik meg, míg mások megkönnyebbülnek. Hagyjunk magunknak időt, osszuk meg érzéseinket párunkkal, szülőtársainkkal. Gyermeünk felé kommunikáljunk hitelesen és őszintén. Ami a legfontosabb, biztosítsuk őket feltétel nélküli és mindenkori szeretetünkről iskolai teljesítményüktől függetlenül!



Sikeres, nyugodt és pozitív iskolakezdést kívánok mindenkinek!

Tallár-Derda Krisztina
iskolapszichológus