

Iskolás lettem!

Az iskolábakerülés óriási lépés a gyermek számára. Az első osztály pedig különösen nagy jelentőséggel bír, hiszen egész hátralévő életére meghatározza a gyermek iskolához való viszonyát. Nagyon nem mindegy tehát, mi történik ebben az időszakban.

A beilleszkedés erősen igénybe veszi a gyermek alkalmazkodóképességét, nem megy egyik napról a másikra. Az első tanítási napon egy óvodás lép be az első osztályba, és még jó pár hétnek, hónapnak kell eltelnie, míg az óvodásból ténylegesen iskolás lesz. Ezt az időszakot óvoda-iskola átmenetnek nevezzük. Nagyon fontos, hogy türelmesek legyünk a gyermekkel, hagyjunk neki elég időt a beszkoklásra.



Mit függ, hogy milyen lesz az átmenet? Sokmindentől, de leginkább attól, hogy a gyermek mennyire áll készen az iskolára, vagyis iskolaérett-e. Iskolaérettnek tekintjük azt a gyermeket, aki az iskolai elvárásoknak meg tud felelni. (Az iskolaérettségről bővebben ld. Az iskolaérettségről c. cikket.) A nem iskolaérett gyermekek kevésbé képesek erre, ezért esetükben mindig lehet rá számítani, hogy az átmenet nem lesz zökkenőmentes.

Nagyon fontos az is, hogy a gyermeket felkészítettük-e az iskolára. Ez szülőként is feladatunk, de nem hanyagolható el az óvoda felkészítő szerepe sem. Szinte mindegyik iskola szervez leendő elsőseinek iskolafelkészítő foglalkozásokat. Az a gyermek, aki ezeken részt vesz, szeptemberben már úgy érkezik az iskolába, hogy ismeri a tanító nénit/bácsit, az osztálytársakat, az osztálytermet, és kapott egy kis ízelítőt abból is, mi vár rá az iskolában. Az ismerősség érzése pedig csökkenti a szorongását.

Az első napok egyébként is kaotikusak a gyermek számára. Rengeteg új és ismeretlen inger éri, nincs még személyes kapcsolat a tanító nénivel/bácsival, osztálytársakkal, nem ismeri még az iskolai napirendet sem. Ebben az időszakban a gyermek nem feltétlenül

szerepet iskolába járni. Ahogy azonban megismeri az iskolai életet, kialakul a kötődése, ez változni fog. A gyermek ekkor válik lelkes, motivált iskolássá, és szülőkként reménykedhetünk abban, hogy ez a lelkesedés még hosszú évekig ki fog tartani.

És van, akinél az átmenet nem zökkenőmentes...

Mikor aggódjunk? Ha gyermekünk szélsőséges viselkedést, tüneteket mutat, vagy ha enyhébbek ugyan a tünetek, de még a téli szünet után visszatérve, januárban is fennállnak, akkor mindenképpen kérjünk segítséget. Elsősorban a pedagógustól, hiszen ő tölti a legtöbb időt gyermekünkkel, ő látja leginkább, mi lehet a probléma. Ő tud segíteni abban is, hogy kihez forduljunk. Ha gyermekünknel a beilleszkedéssel vannak gondok, vagy magatartásproblémákat tapasztal, akkor az iskolapszichológushoz irányít minket, ha tanulási nehézség, zavar jelentkezik, akkor a fejlesztőpedagógust érdemes keresni. Ha testi tünetek, panaszok vannak, mindenképpen legyen orvosi kivizsgálás is. Persze, nem mindig egyszerű eldönteni, hogy az adott probléma hátterében mi állhat. A magatartásprobléma oka is lehet egy fel nem ismert tanulási zavar, és a beilleszkedés nehézsége előbb-utóbb a tanulmányi eredményekben is jelentkezni fog. Előfordulhat, hogy az iskola a gyermeket a pedagógiai szakszolgálat felé irányítja. Ezt semmiképp

se éljük meg tragédiaként! Ne érezzük azt, hogy a BTM-en vagy SNI-s státusz megvédi a gyermekünket! Tekintsük ezt segítséget! Gyermekünk csak akkor fogja megkapni a szükséges segítséget, fejlesztést, bánásmódot az iskolában, ha az iskola tudja, hogy mire van szüksége.

Milyen tünetekre, reakciókra figyeljünk?

Ezek is sokfélék lehetnek. A teljesség igénye nélkül jelentkezhetnek: dühkitörések, agresszív viselkedés, ellenszegülés, dacolás a tanító nével (oppozíciós magatartás); szomorúság, rossz hangulat, gyakori sírás, panaszkodás, motiválatlanság, pszichoszomatikus tünetek (leggyakrabban has-és fejfájás), alvás-és evészavarok (étvágytalanság vagy túlevés, álmatlanság vagy fokozott alvásigény, esetleg rémálmok). Megjelenhetnek egyéb szorongásra utaló jelek, mint körömrágás, kéztördelés, dadogás, tikkelés (akaratlan izommozgások főleg arcon és szem környékén), súlyosabb esetben akár újbóli agyavizelés is. Összességében azt mondhatjuk, hogy minden új szokás, viselkedés, reakció megjelenése gyanús, de nem feltétlenül kóros. Általános szabály nincs, minden gyerek más. Ha azonban szülőként aggódunk gyermekünk reakciói, viselkedése miatt, mindenképpen keressük meg a pedagógust, vagy a szakembert!

Végezetül pedig néhány tanács, hogyan segíthetjük szülőként gyermekünk beilleszkedését.

1. Készítsük fel a gyermeket az iskolára!

Fontos, hogy gyermekünk tudja, mi vár rá majd az iskolában. Ha lehetőségünk van, vegyünk részt az iskola által szervezett iskola-előkészítő foglalkozásokon. A gyermek itt megismerkedhet a leendő tanító nénivel vagy bácsival, osztálytársakkal, iskolai környezettel. Szülőként sem mellékes megismerni azt az intézményt, amire –jó esetben – az elkövetkezendő 8 évre rábizzuk csemeténket. Ezáltal mi is megnyugodhatunk, hogy gyermekünk számára a legmegfelelőbb iskolát választottuk.

2. Alakítsunk ki pozitív attitűdöt az iskola iránt!

Amikor gyermekünk iskolás lesz, egy kicsit mi is újra iskolások leszünk. Óhatatlanul felelevenednek bennünk saját iskoláskorunk emlékei, tapasztalatai, és a mi negatív érzéseink, szorongásaink gyermekünk iskolához való viszonyát is meghatározhatják. A szülő részéről némi önismeretet igényel, hogy ezeket a negatív érzéseket felismerje és kezelje. Törekedjünk arra, hogy gyermekünk megismerje az iskola pozitívumait, kellemes oldalát is!

3. Biztosítsuk, hogy gyermekünk fizikai szükségletei ki legyenek elégítve!

A gyermek számára az iskola fárasztó, különösen az első időszakban. Alvási igényük megnőhet, ezért szükség lehet a napirend átalakítására is, hogy kipihenhessék magukat. A kialvatlanság fokozott ingerlékenységet, magatartásproblémákat okozhat az iskolában, de negatívan hat a gyermek figyelmére, koncentrációképességére is. Emellett fontos a megfelelő tápanyagbevitel is. Az egészséges táplálkozás alapelveinek betartása mellett ügyeljünk arra, hogy a gyermek ne érkezzon éhesen az iskolába. A reggeli semmiképp ne maradjon ki, hiszen a megfelelő energia bevitel nélkül gyermekünk nehezen tud majd koncentrálni az órákon.

4. Hagyjuk minél többet játszani, mozogni!

Az iskola napirendje szigorúbb, kötöttebb, mint az óvodáé. A heti 5 testnevelésóra és a délutáni szabad játék ellenére is kevesebb a mozgás és a játék. Emellett kellene az addig megszokott játszótérezések, biciklizések, görkorizások, a hétvégi családi kirándulások is. Töltsön a gyermek minél több időt a szabad levegőn!

5. *Ne terheljük túl!*

Gyakori szülői kérdés, hogy járjon-e az elsős különórákra? A gyermek számára épp elég fárasztó maga az iskola. Rendkívüli mértékben igénybe veszi az alkalmazkodóképességét is. A különórákkal túlterhelt fáradt gyermek kevésbé tud megfelelni az iskola elvárásainak, könnyen elveszítheti lelkesedését. Ezt vegyük figyelembe, amikor a különórák mellett döntünk!

6. *Támasszunk reális elvárásokat vele szemben!*

Ehhez fontos, hogy jól ismerjük gyermekünk képességeit. Legyenek magasak az elvárásaink vele szemben, mert ez biztosítja a fejlődését. Ugyanakkor legyünk reálisak, ne követeljünk többet, mint amennyire képes. A túlzott elvárások szorongást okoznak a gyermekben, a kudarcok pedig önbizalomhiányhoz vezethetnek.

7. *Alakítsunk ki tanulási rutint!*

A tanulási rutin, rend kialakítása nemcsak a gyermek biztonságérzetét, önállóságát növeli, de későbbi tanulási szokásait is megalapozza. A táska bepakolása, a ceruzák kihegyezése, a felszerelés rendbentartása legyen a gyermek feladata! A szülő segítse, bátorítsa ebben, de ne tegye meg helyette!

8. *Szeressük gyermekünket, töltsünk vele minél több időt!*

Itt elsősorban minőségi időre gondoljunk. Minőségi időnek nevezzük azokat a tartalmas együttléteket, melyben csak gyermekünkre figyelünk. Amikor ténylegesen együttvagyunk, és nem csak egymás mellett. Ilyen lehet a közös, beszélgetéssel töltött vacsora, az esti meseolvasás, fürdetés, a hétvégi közös kirándulás vagy társasjátékozás. A legtöbb gyerek ilyenkor nyílik meg a szülő felé, könnyebben elmondja, mi nyomja a szívét, vagy épp mi történt aznap az iskolában. A minőségi idő erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot, feltölti a *szeretet-tankot*. Ne felejtjük el, hogy a legtöbb, amit gyermekeinknek adhatunk, ami egész életükben át fogja majd segíteni őket a nehézségeken, kudarcokon: *az a szeretetünk*.

Ez a cikk a Szülők iskolája 2019. szeptember 25-én elhangzott előadása alapján készült.

Orosz Adrienn
iskolapszichológus