

Adaptacyjna wyprawka „Pierwszaka”, czyli z perspektywy psychologa...

TORNISTER – już po brzegi wypełniony:

EMOCJAMI - pozytywnymi i tymi trudniejszymi, zawartość zależy od:

- Doświadczeń zebranych do tej pory, szczególnie tych przedszkolnych;
- Stopnia dojrzałości szkolnej Dziecka, zwłaszcza emocjonalno-społecznej;
- Wyobrażeń na temat szkoły, zebranych wprost i nie wprost od: starszego rodzeństwa, dalszej rodziny, pań i dzieci w przedszkolu;
- Przede wszystkim od emocji i nastawienia rodziców: ich postawy wobec szkoły w ogóle, własnych doświadczeń szkolnych, oczekiwań i stopnia zaufania do szkoły do której idzie dziecko, a szczególnie do nauczyciela – wychowawcy, w jaki sposób rodzice rozmawiają między sobą o szkole;

PIÓRNIK – ten można jeszcze spokojnie wyposażyć przez wakacje w niezbędne:

- Samodzielność – w ubieraniu, toaletową, jedzeniową, podstawową umiejętność dbania o własne rzeczy i planowania krótkiego czasu wolnego;
- Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji rówieśniczych;
- Odporność „na frustrację” – czekanie na swoją kolej, dzielenie uwagi dorosłego z innymi dziećmi;
- Wiarę we własne możliwości;
- Podejmowanie wysiłku i pokonywanie trudności;
- Radzenie sobie z obserwacją, że ktoś jest lepszy, z rywalizacją;

DRUGIE ŚNIADANIE – czyli wzmacniający zestaw od rodzica:

- NIEZACHWIANE PRZEKONANIE, ŻE DASZ SOBIE RADĘ!
- ZDECYDOWANE – ZAWSZE CI POMOGĘ!
- Wiedza, że szkoła jest DOBRYM, INTERESUJĄCYM miejscem – eksponowanie pozytywów, ale bez idealizacji i przekonywania, że żadnych trudności nie będzie;
- Wiedza na temat szkolnych „spraw” technicznych – gdzie jest toaleta? Ile będę na świetlicy? Czy muszę wszystko zjeść na obiad? Co mam zrobić, jeśli nie wiem, co mam zrobić ☺? Skąd będę wiedzieć, gdzie mam siedzieć? Itp.
-

ŚCIĄGA – tak, tak, taką można dorzucić do dziecięcej kieszonki:

- JAK ROZWIĄZYWAĆ SYTUACJE RÓŻNE Z RÓWIEŚNIKAMI – gdy nie chcą się ze mną bawić albo ja nie chcę, gdy cały czas mówią do mnie na lekcji, gdy chcą ze mną siedzieć albo nie chcą, gdy trochę tęsknie albo bardzo mnie ktoś złości, gdy nie wiem jak coś zrobić albo chcę odpowiedzieć natychmiast, a nie mogę... - do takiej nauki warto wykorzystać wakacyjne spotkania z dziećmi i naturalne sytuacje, pomocne może się okazać czytanie z dziećmi serii książek o emocjach, np. Wojciecha Kołyszko z wydawnictwa GWP (m. in. „Złość i smok Lubomił”, „Strach i pogromca potworów”, „Zazdrość i wyścigi żółwi”);

- DROBIAZG „NA ODWAGĘ” – również kieszonkowy, zwiększający nieco poczucie bezpieczeństwa „kawałeczek” domu, np. breloczek od kluczy taty, mini-miś od mamy, odnaleziony nad morzem wyjątkowo piękny kamień

DZIENNICZEK – czyli waga i powaga relacji między Rodzicami a Wychowawcą:

- Wzajemne, początkowo jeszcze „na kredyt”, zaufanie, że nauczyciel:
 - lubi swoją pracę i chce dobra dzieci,
 - wie, co robi i jak uczyć dzieci,
 Dlatego jeśli:
 - nie wiecie, dlaczego wychowawca postępuje w taki czy inny sposób – warto pytać od razu i „u źródła”,
 - Dziecko relacjonuje konflikt lub sytuację trudną – ważne, żeby wyjaśnić ją z Dzieckiem, ale także z wychowawcą i/lub innymi zaangażowanymi osobami,
 - coś budzi Wasz sprzeciw, staje się problemem – rozmawiajcie ze „szkołą”: wychowawcą, dyrektorem, pedagogiem czy psychologiem – tylko jeśli WIEMY możemy szukać rozwiązań!
 - w życiu Dziecka dzieje się coś trudnego, co może wpływać na funkcjonowanie szkolne, np. długotrwały wyjazd któregoś z rodziców, hospitalizacja dziecka, narodziny rodzeństwa, nawet przeprowadzka – dajcie znać wychowawcy,

UFF, całkiem ciężki jest ten tornister... Po szkole koniecznie trzeba go gdzieś zrzucić. A zatem:

Warto pamiętać!

- Początek szkoły to jak początek nowej pracy – i może wiązać się zarówno z ekscytacją, radością, ciekawością jak i z niepewnością, dezorientowaniem, lękiem i niewątpliwie z fizycznym i psychicznym zmęczeniem i nagromadzeniem emocji wszelkich.
- Niezbędne jest miejsce i czas, aby odpocząć fizycznie i psychicznie oraz wyrzucić emocje i frustracje.
- Na tyle, na ile można to zaplanować ☺ przyda się domowy spokojniejszy czas bez większych życiowych „przewrotów”,
- Na pewno nie zaszkodzi regularność i przewidywalność życia w ciągu roboczego tygodnia, np. stały czas na odpoczynek oraz na odrabianie lekcji, jasne wyznaczenie, co, kiedy i w jakiej kolejności,

ACHAAAAA, ten prawdziwy tornister i jego wyposażenie koniecznie kompletujcie z Dzieckiem – to zwiększa motywację, ciekawość, poczucie kontroli i bezpieczeństwa, a przede wszystkim może być baaardzo przyjemne!

A w wakacje wszyscy ładujemy baterie – OBOWIĄZKOWO!

Oprac. Anna Stypuła