

Az iskolában

MINDEN

is megtörténhet...

ÉS EZT SEMMI SEM ÁLLÍTHATJA MEG!



pepco®

**Hogyan készítsük fel a gyermeket az iskolai
mindennapokra – útmutató szülőknek**

TARTALOMJEGYZÉK

	Bevezetés	3
	Az órán MINDEN megtörténhet	4
	Az órák a pszichológus szemével	6
	MINDEN, amire szükség van az órán	7
	A szünetben MINDEN is megtörténhet	8
	A szünet a pszichológus szemével	10
	MINDEN, amire a szünetben szükség van	11
	A testnevelés órán MINDEN is megtörténhet	12
	A tesi óra a pszichológus szemével	14
	MINDEN, amire a tesi órán szükség van	15
	Kicsöngetés után is MINDEN megtörténhet	16
	A tanóra utáni élet a pszichológus szemével	17
	MINDEN, ami segít az iskola után	18
	Az óvodában is MINDEN megtörténhet	19
	Az óvoda a pszichológus szemével	21
	A költségvetésbe MINDEN is belefér	22

Bevezetés

Egy felnőtt szemszögéből a gyermek iskolakezdése elsősorban az elintézendő feladatok listáját jelenti. A gyerek szemszögéből nézve azonban az iskola nemcsak órák és tanulás, hanem egy teljesen új világ, amely tele van kisebb-nagyobb eseményekkel, amelyek hatalmas jelentőséggel bírhatnak számára; tapasztalatok, emlékek, amelyek erősíthetik az önbecsülését.

Éppen az iskolai órán tapasztalhatja meg a büszkeséget, amikor először mer válaszolni az egész osztály előtt, vagy azt a frusztrációt, mikor esetleg hibázik. A szünetben zajlik a közösségi élet, a tesi órán megismerkednek a versenyszellemmel. Kicsengetés után sem ér véget a nap, mert a gyermek fejében tovább zsonganak az egész nap gondolatai és megélései.

A szülőnek nincs befolyása arra, hogy mi történik az órán vagy az iskola folyosóján. Segíthetsz azonban gyermekednek abban, hogy nyugodtan és magabiztosan lépjen be az iskola kapuján. Ebben az e-könyvben egy pszichológussal közösen adunk tippeket, hogyan készítsd fel okosan gyermekedet az iskolai helyzetekre.



Mert az iskolában

MINDEN

megtörténik

ÉS EZT SEMMI SEM ÁLLÍTHATJA MEG

AZ ÓRÁN

MINDEN

megtörténhet

Az iskolában számtalan olyan pillanatot élhetnek át a gyerekek, amikor közelebbről is megismerkednek az őket körülvevő világgal, fejlesztik a memóriájukat, a figyelmüket és a gondolkodásukat, és nem mellesleg új barátságokra tesznek szert. A gyerekek egy része itt szembesül először azzal, hogy értékelik a teljesítményüket, és itt ütköznek a saját korlátaikba, amikor egy téma nehéznek bizonyul.



A gyermek megtanul írni, számolni és olvasni, de ugyanígy megtanul próbálkozni, kérdezni, javítani és megbirkózni a nehézségekkel.



Mit él át valójában a gyermek az iskolapadban:

✧ **Keresi a helyét ebben az osztálytermi kirakásban.** Jó matekból, vagy fantasztikusan rajzol? Ő a kis okos, aki mindig tudja a választ, vagy inkább a rosszcsont az osztályterem hátuljában?

✧ **Fejleszti a bátorságát és az önbizalmát.** Jelentkezzen, ha nem százszázalékosan biztos a dolgában? Kérdezzen, ha valamit nem ért? Olvasson fel valamit hangosan? Ezek apró döntések, de a gyermek számára az önbizalom próbái lehetnek.

✧ **Az érzelmek egész skáláját éli át, néha egyetlen óra alatt.** Ez lehet a tanári dicséret utáni büszkeség, a tévedés utáni szégyen, az igazságtalan osztályzat miatti harag, az unalom egy túl könnyű feladatnál, és a hatalmas „aha!” élmény, amikor valami végre összeáll.



AZ ÓRÁK A PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL



A tanulás során óriási jelentősége van annak, hogy a gyermek biztonságosnak érzi-e, hogy hibázhat. Ha minden tévedést kudarcként kezelnek, előfordulhat, hogy felhagy a próbálkozással – nem jelentkezik, nem tesz fel kérdéseket, nem vállal új vagy nehezebb feladatokat. Ezért érdemes elsősorban az igyekezetet erősíteni, nem pedig az osztályzatokat. A jó osztályzatnak közösen lehet örülni, de a gyengébb nem szabad, hogy büntetést vonjon maga után. Ez inkább egy információ, hogy az adott téma több figyelmet, időt vagy segítséget igényel.

Az ilyen üzenetek segíthetnek:

„a legfontosabb, hogy megpróbáltad”

„teljesen rendben van, hogy ezt még nem tudod”

„mindenkinek szüksége van néha segítségre”

Ennek köszönhetően a gyermek megtanulja, hogy a tanulás egy folyamat, nem pedig az ő értékének a mércéje.



PUSKA A SZÜLŐK SZÁMÁRA:



ne kezd a beszélgetést az osztályzatok témájával



mutasd meg, hogy a hibázás a tanulási folyamat természetes része



ne a tökéleteset várd el, hanem az igyekezetet jutalmazd



MINDEN

amire szükség van AZ ÓRÁN

Az órákon a gyermeknek elsősorban az alapvető iskolai felszerelésekre lesze szüksége. Érdemes közösen kiválasztani a kiegészítőket, mert a kedvenc szín, minta vagy motívum a füzetben – bár apróságnak tűnik – sok örömet szerezhet a gyermeknek.

A TANÓRÁKRA ELENEDHETETLEN:

- ★ füzetek
- ★ tollak és ceruzák
- ★ radír és hegyező

AZ ALKOTÁSHOZ, A MOTORIKUS KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉHEZ INKÁBB AZ ALÁBBIakra VAN SZÜKSÉG:

- ★ színes ceruzák és filctollak
- ★ gyurma
- ★ olló és ragasztó

A RENDSZEREZÉSHEZ ÉS A REND MEGTARTÁSÁHOZ:

- ★ tolltartó
- ★ mappa
- ★ füzetborító és öntapadós címke a füzetekre



A SZÜNETBEN

MINDEN

is megtörténhet

A gyermek szemszögéből a szünet gyakran az iskolai nap legfontosabb része, mert az osztály társasági élete ebben tud a legjobban kibontakozni. A gyermek megismeri a saját értékeit, kivel szeretne időt tölteni, kivel játszik szívesen, ki hívja játszani, és kit hagynak ki, kiben bízhat meg, és kitől jobb távol maradnia.



**Megtanul kommunikálni,
nemet mondani, kibékülni egy
veszekedés után, kivárni a
sorát, és eligazodni egy olyan
csoportban, amelynek saját
szabályai vannak.**



Mit él át valójában a gyermek a szünetben:



✧ **Építi az első közösségi kapcsolathálóját.** Ki kivel sétál a folyosón? Ki kinek adott kölcsön valamit, és ki sértődött meg halálosan? A felnőtteknek ezek apróságok, a gyermeknek viszont a kapcsolatok komoly térképe, amelyen nap mint nap meg kell találnia a helyét.

✧ **Felfedezi, hogy a barátság nem mindig szól örökre.** Vita a padban lévő helyért, a közös játékért, vagy egy nem megfelelő személynek elárult titok? A gyermek megtanulja, hogyan beszélgesen másokkal, miként kérjen bocsánatot, állítson fel határokat, és hogyan kezelje az elutasítást.

✧ **Megmutatja a világnak, mit szeret, és ki akar lenni.** A kedvenc mesehőssel díszített pulóver, a konkrét színű hátizsák, a tolltartó, a kulcstartó vagy az uzsonnás doboz gyakran a gyermek önkifejezésének első eszközei közé tartozik.



A SZÜNET A PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL



A szünet valójában az egyik legfontosabb lecke a gyermek számára. A gyermek megtanul közösségben működni, felismerni mások szándékait, beszélni az igényeiről, és elfogadni az elutasítást. Az identitás és a közösségben elfoglalt hely kialakításában fontos szerepet játszhatnak a külső elemek, például a pólón lévő karakter vagy egy népszerű motívummal díszített tolltartó. A gyermeknek nem kell mindent birtokolnia, ami divatos, de érdemes figyelembe venni a véleményét, ha valami igazán fontos neki.



PUSKA A SZÜLŐK SZÁMÁRA:

- ne bagatellizáld el az iskolai barátságokat és konfliktusokat
- egy nehéz helyzet után segíts a gyermeknek megfogalmazni, mit érez
- engedd meg neki, hogy néha azt válassza, ami tetszik neki, és amivel azonosulni tud

MINDEN

amire a SZÜNETBEN szükség van

A szünetben olyan kiegészítőkre van szükség, amelyek segítenek a gyermeknek kicsit töltődni, bekapni valamit két óra között, oltani a szomjukat, és egy kicsit kötetlenebbül, felszabadultan játszani a többiekkel.

A TÍZÓRAI SZÜNETHEZ SZÜKSÉG:

- ✧ kulacsra
- ✧ pénztárcára
- ✧ uzsonnás dobozra, tízórais dobozra

BARÁTKOZÁSHOZ:

- ✧ társas- vagy ügyességi játékokra
- ✧ labdára vagy ugrálókötélre
- ✧ matricákra és színes cetlikre

A MAGABIZTOSÁG FEJLESZTÉSÉRE:

- ✧ fejtörőre, pl. Rubik-kockára
- ✧ stresszoldó labdára, stresszoldó játékra
- ✧ kedvenc plüssjátékra



A TESTNEVELÉS ÓRÁN

MINDEN

is megtörténhet

A tesi óra több mint egy újabb tanóra. Ez az a pillanat, amikor a gyermek megtapasztalja a saját fizikumát – hogy gyors-e, erős-e, ügyes-e és bátor-e, vagy éppen bizonytalan, feszült és kissé elveszett.



A pályán vagy a tornateremben minden szemek előtt zajlik. A siker azonnal látható. A bukás is.



Mit él át valójában a gyermek a testnevelés órán:



 **Megismeri a saját fizikumát és képességeit.** Ügyes vagyok? Gyorsan futok? Jól elkapom a labdát? A teszt óra erősen érintheti az önbecsülést.

 **Megízleli a nyereség és a veszteség ízét is.** Gól, pont, a legjobb idő – szuper. De előfordulhat mellé lövés, esés, elvesztett meccs, vagy az is, hogy a csapatválasztásnál legutolsónak marad. Ezek nehéz, de szükséges leckék az élethez.

 **Megtanulja mit jelent a csapatjáték.** A gyermeknek a csapat érdekében kell cselekednie, el kell viselnie a visszajelzéseket, támogatást kell kérnie, és egy baki után is vissza kell térnie a játékba.



A TESI ÓRA A PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL



A tesi óra a gyermek számára különösen érzékeny téma, mivel egyesíti a testmozgást, az értékelést, a csoportnyomást és a másokkal való összehasonlítást. Egyes gyermekeknek ez a szabadság és az öröm tere, másoknak viszont a feszültség, a szégyenérzet vagy a megszégyenüléstől való félelem forrása.

Érdemes elsősorban az erőfeszítést, a bátorságot és a rendszeres próbálkozást értékelni, nem pedig magát az eredményt. A gyermeknek nem kell a legjobbnak lennie a sportban ahhoz, hogy jó élményei legyenek a mozgással kapcsolatban. Sokkal fontosabb, hogy tudja, saját tempójában is edzhet, javíthatja az eredményeit, és szeretettel kezelheti a testét – olyanak, amilyen.



PUSKA A SZÜLŐK SZÁMÁRA:



értékelj az erőfeszítést, a bátorságot és a nehézségek ellenére való próbálkozást



próbálj példát mutatni a gyermeknek azzal, hogy a mozgást a mindennapok normális részeként kezeled



kezelj a „nem szeretem a tesit” mondatot beszélgetést indító jelként, ne pedig hóbortként



MINDEN

amire A TESI órán szükség van

A tesi órán a legfontosabb a kényelem és a praktikum. Maga a sportruházat nem fogja elérni, hogy a gyermek megszeresse a futást, vagy betaláljon a kosárba, de leveheti róla a stressz egy részét, és elősegítheti a jobb koncentrációt. Semminek sem szabad szorítania, lecsúsznia vagy gátolnia a mozgást.

AZ EDZÉSHEZ:

- ✧ póló vagy mez
- ✧ sportnadrág
- ✧ sportcipő (lehetőleg fehér talppal)

TOVÁBBI KIEGÉSZÍTŐK

- ✧ tornazsák
- ✧ kulacs
- ✧ cserezokni

A HŰVÖSEBB NAPOKRA:

- ✧ mellény
- ✧ meleg felső
- ✧ melegítőnadrág



KICSÖNGETÉS UTÁN is

MINDEN

megtörténhet

A csengő véget vet az óráknak, de nem vet véget annak, amit a gyermek az iskolában átélt – még hosszú ideig tarthat, amíg a nap eseményeit feldolgozza magában.



A TANÓRA UTÁNI ÉLET A PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL



Egy intenzív nap után a
gyermeknek gyakran először
megnyugvásra van szüksége,
és csak utána beszélgetésre.

Az ajtóban azonnal feltett kérdések
megválaszolatlanul maradhatnak
– nem azért, mert a gyermek nem
akar kapcsolatba lépni, hanem azért,
mert még az egész napját rendezi a
fejében.

Érdemes hagyni egy kis időt a
gyermeknek az átállásra és a
pihenésre, és csak ezután rátérni a
beszélgetésekre és a feladatokra.
Néhány gyermek könnyebben mesél
rajzolás, gyurmázás, a hátizsák ki-
vagy bepakolása vagy elalvás közben.



PUSKA A SZÜLŐK SZÁMÁRA:

- ★ ne várj el részletes beszámolót azonnal a hazatérés után
- ★ a „hogyan telt a napod?” helyett kérdezd meg: „mi volt ma a legjobb?”
- ★ adj időt a gyermeknek a pihenésre, mielőtt a feladatokhoz látna

MINDEN

ami segít az ISKOLA UTÁN

Iskola után a legfontosabb egy olyan hely, ahol a gyermek megírhatja a házit, bepakolhatja a hátizsákját, elrakhatja az iskolai dolgait, és kifújhatja magát az egész nap után. A gyermek szobájának nem kell tökéletesnek lennie. Viszont érdemes olyanná tenni, amit könnyű rendben tartani, és ahol a gyermek úgy érzi, van beleszólása a szoba kinézetébe.

A HANGULATOS KÖRNYEZET MEGTEREMTÉSÉHEZ SZÜKSÉGESEK:

- ✧ tolltartó ceruzáknak, tollaknak és filceknek
- ✧ meleg fényű világítás
- ✧ ágynemű a kedvenc motívumával

A HÁZI FELADATHOZ ÉS A TANULÁSHOZ:

- ✧ szövegkiemelők
- ✧ öntapadós jegyzetlapok
- ✧ iskolai naptár

A KREATIVITÁS FEJLESZTÉSÉHEZ:

- ✧ rajzpapír vagy vászon állvánnyal
- ✧ festékek és ecsetek
- ✧ napló



AZ ÓVODÁBAN is

MINDEN

megtörténhet

Az óvoda egy kicsit kisebb világ, mint az iskola, de az érzelmek itt is ugyanolyan nagyok lehetnek. Az első nap szülők nélkül, az első önálló étkezés, az első játék a csoporttársakkal, az első barátság. A gyermek számára ez egy nagy utazás az ismeretlenbe, és az óvodai beszoktatás nem egy egyenes vonalú folyamat. A kicsi egyik nap mosolyogva léphet be a terembe, a másik nap pedig erősen kapaszkodhat a szülőbe. Ez természetes.





Az óvodában a gyermek érzelmi támasza lehet egy apró tárgy, amely az otthonára emlékezteti. Nem helyettesíti a szülőt, de megadhatja a gyermeknek azt az érzést, hogy van nála valami ismerős. **Ilyen segítség lehet a Pepco plüssmackós kulcstartója, amelynek van még egy fontos szerepe – egy jótékonyági kezdeményezés része, amelyben az értékesítésből származó profit 100%-a a gyermekek fejlődését és oktatását támogató projektekre megy.** Ennek köszönhetően a plüss kulcstartó nemcsak egy kiegészítő a hátizsákhoz, hanem egy módja annak is, hogy önzetlenül támogassunk másokat.



AZ ÓVODA A PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL



A kicsinek segít a kiszámíthatóság. Érdekes konkrétan jelezni, hogy ki fogja őt hazavinni és mikor – például az uzsonna után. Segíthet egy rövid búcsúzási rituálé, például egy ölelés, egy pacsi, integetés az ablakból – ugyanaz minden nap.

Nagy jelentősége lehet egy otthonról hozott kis tárgynak is – egy plüssnek, egy kulcstartónak vagy más apróságnak, amelyet a gyermek jól ismer. Egy ilyen „talizmán” összekötő kapocsként működhet az otthon és az óvoda között. Emlékezteti a gyermeket a szülő közelségére, segít átvészelni a búcsú pillanatát, és valami ismerőst nyújt egy olyan helyen, amely még nem teljesen otthonos számára.



PUSKA A SZÜLŐK SZÁMÁRA:

- ★ ne nyújtsd el a búcsúzást, ha a gyermeked nehezen válik el
- ★ mondd meg konkrétan, mikor jössz vissza
- ★ engedd meg a gyermeknek, hogy elhozzon valami ismerőst otthonról

A KÖLTSÉGVETÉSBE

MINDEN

is belefér

Az iskolakezdés erősen megterhelheti a családi kasszát, amikor a bevásárlólistára rohamtempóban kerülnek fel dolgok: hátizsák és tolltartó, [írószerek az órákra](#), tesi felszerelés, ruhák és kiegészítők a kedvenc mintákkal, valami a gyerekszobába, valami az étel és ital tárolására, valami a kisebb gyermeknek az óvodába... Ehhez társul a nyomás, hogy a gyermeknek „minden” meglegyen – mégpedig a legjobb, ha azonnal.



A jó hír?

Mindezt beszerezheted egyetlen üzletben, jó áron. A Pepco-ban megtalálod az iskolai és óvodai felszereléseket a gyermekek által kedvelt színekben és a kedvenc mesehőseikkel díszítve. Könnyen megvásárolhatsz olyan dolgokat, amelyek egyszerre praktikusak, és amelyeket a gyermek is szeretni fog.



AZ ISKOLÁBAN

MINDEN

megtörténik, a Pepco-val pedig okosan készülhettek fel rá – nyugodtan, kényelmesen és ésszerű költségvetéssel





NATALIA STAWUJAK

pszichológus, pszichoedukációs tartalmak szerzője. Arra specializálódott, hogy érthető módon magyarázza el a gyermekek fejlődésével, az idegrendszeri sokszínűséggel (neurodiverzitással), valamint az emberi és családi kapcsolatokkal kapcsolatos témákat.



pepco[®]

