

La școală se întâmplă

DE TOATE

ȘI NIMIC NU POATE FI OPRIT



pepco®

Cum să-ți pregătești copilul pentru școala de zi cu zi – ghid pentru părinți

CUPRINS:

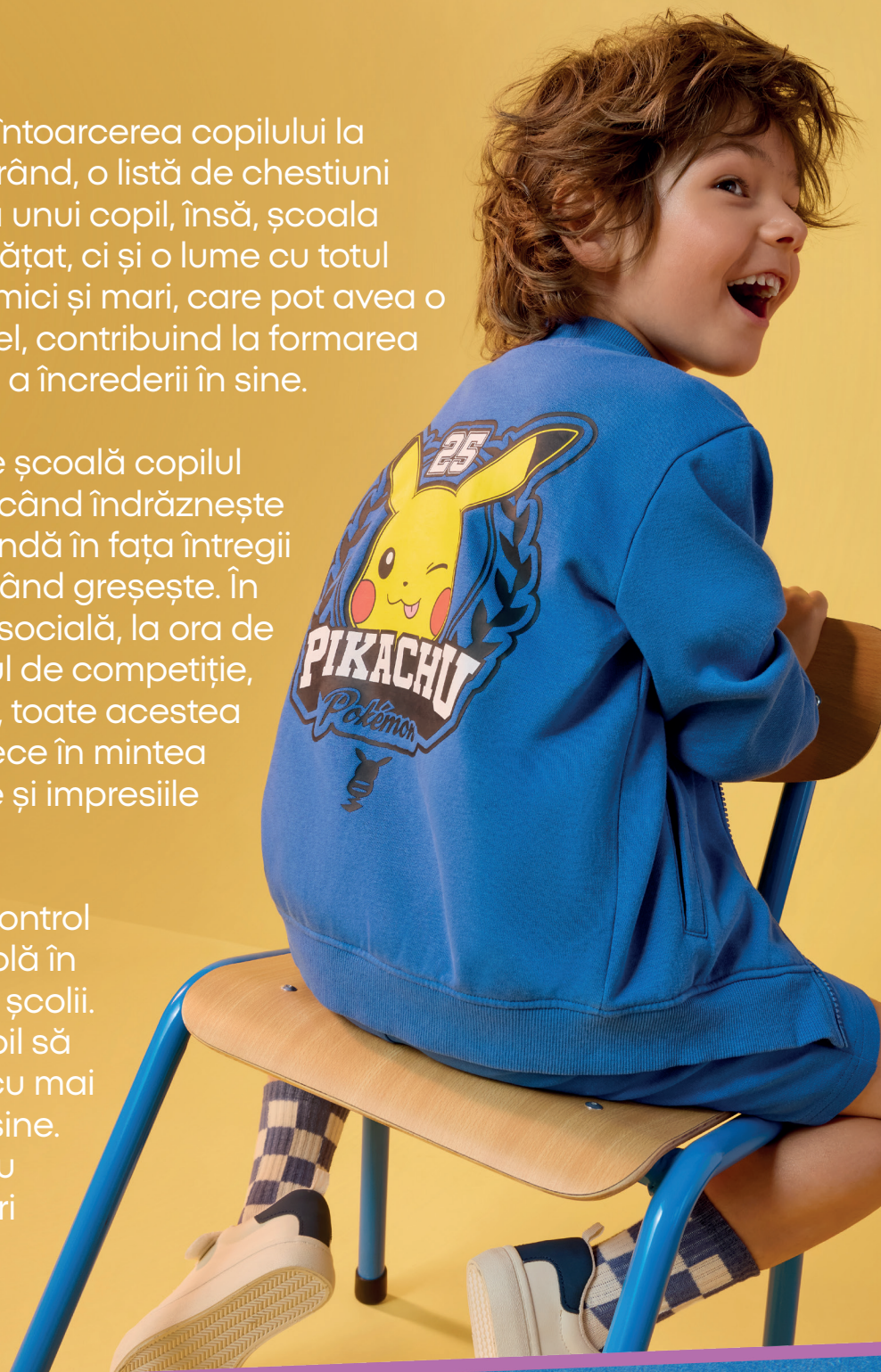
	INTRODUCERE	3
	DE TOATE se întâmplă la ore	4
	Lecțiile din perspectiva unui psiholog	6
	TOT ce este necesar pentru ore	7
	DE TOATE se întâmplă în pauză	8
	Pauza, din perspectiva unui psiholog	10
	TOT ce este necesar în pauză	11
	DE TOATE se întâmplă la ora de educație fizică	12
	Educația fizică din perspectiva unui psiholog	14
	TOT ce este necesar la ora de educație fizică	15
	DE TOATE continuă să se întâmple mult timp după ce sună clopoțelul	16
	După sunetul clopoțelului, din perspectiva unui psiholog	17
	TOT ce te ajută după școală	18
	Și la grădiniță se întâmplă DE TOATE	19
	Grădinița din perspectiva unui psiholog	21
	În buget este loc pentru DE TOATE	22

Introducere

Din perspectiva unui adult, întoarcerea copilului la școală înseamnă, în primul rând, o listă de chestiuni de rezolvat. Din perspectiva unui copil, însă, școala nu înseamnă doar ore și învățat, ci și o lume cu totul nouă, plină de evenimente mici și mari, care pot avea o importanță enormă pentru el, contribuind la formarea experiențelor, a amintirilor și a încrederii în sine.

Anume în timpul unei ore de școală copilul poate simți mândrie atunci când îndrăznește pentru prima dată să răspundă în fața întregii clase, sau frustrare atunci când greșește. În pauză se desfășoară viața socială, la ora de educație fizică apare spiritul de competiție, iar după ce sună clopoțelul, toate acestea nu se termină deloc, deoarece în mintea copilului continuă gândurile și impresiile din întreaga zi.

Un părinte nu poate avea control asupra a ceea ce se întâmplă în timpul orelor sau pe holurile școlii. Poate însă să-l ajute pe copil să pătrundă în această lume cu mai multă liniște și încredere în sine. În acest ebook, împreună cu un psiholog, vă oferim sfaturi despre cum să vă pregătiți copilul în mod inteligent pentru situațiile din școală.



Pentru că la școală se întâmplă

DE TOATE

ȘI NIMIC NU POATE FI OPRIT

DE TOATE

se întâmplă LA ORE

Lecțiile sunt momente în care copilul descoperă lumea, își antrenează memoria, atenția și gândirea și, în același timp, creează noi conexiuni în creier. Pentru o parte dintre copii, aici este prima dată când se confruntă cu faptul de a fi evaluați și cu propriile limite, atunci când un anumit subiect se dovedește a fi dificil.



Copilul învață să scrie, să numere și să citească, dar și să încerce, să pună întrebări, să-și corecteze greșelile și să facă față dificultăților.



Ce trăiește de fapt un copil în banca de școală:



- ✧ **Încearcă să afle ce rol joacă în acest puzzle al clasei.** Este foarte bun la matematică sau desenează extraordinar? Este un șmecher care știe mereu răspunsul sau mai degrabă un scandalagiu din spatele clasei?
- ✧ **Își dezvoltă curajul și încrederea în sine.** Să răspunzi chiar dacă nu ești 100% sigur? Să întrebi când nu înțelegi ceva? Să citești ceva cu voce tare? Sunt situații mărunte, dar pentru un copil pot constitui un test al încrederii în sine.
- ✧ **Trăiește o gamă întreagă de emoții, uneori chiar în cadrul unei singure lecții.** Poate fi mândria simțită după o laudă din partea profesorului, rușinea după o greșeală, supărarea după o notă nedreaptă, plictiseala în fața unei sarcini prea ușoare și acel mare „aha!”, când în sfârșit ceva se clarifică.



LECȚIILE DIN PERSPECTIVA UNUI PSIHOLOG



În procesul de învățare, este extrem de important ca copilul să simtă că are voie să greșească. Dacă fiecare greșeală este considerată un eșec, s-ar putea să nu mai încerce – să nu mai răspundă voluntar, să nu mai pună întrebări, să nu mai accepte sarcini noi sau mai dificile. De aceea, merită să punem accentul în primul rând pe efort, și nu pe note. Ne putem bucura împreună de o notă bună, dar una mai slabă nu ar trebui să constituie un motiv de pedeapsă. Este mai degrabă o indicație că subiectul respectiv necesită mai multă atenție, timp sau ajutor.

Următoarele mesaje vă vor fi de ajutor:

„cel mai important e că ai încercat”

„e în regulă că încă nu știi să faci asta”

„toată lumea are nevoie de ajutor uneori”

Astfel, copilul înțelege că învățarea este un proces, nu un test al valorii sale.



FIȘĂ DE REFERINȚĂ PENTRU PĂRINȚI:



nu începe conversația cu subiectul notelor



arată că greșeala face parte în mod natural din procesul de învățare



nu te aștepta la perfecțiune, ci la eforturi



TOT

ce este necesar **PENTRU ORE**

La ore, copilului îi vor fi utile, în primul rând, articolele de bază din trusa școlară. Merită să alegeți împreună accesoriile, deoarece culoarea, modelul sau motivul preferat de pe caiet, deși par a fi detalii minore, pot aduce copilului multă bucurie.

PENTRU SCRIS ȘI CALCUL:

- ★ caiete
- ★ pixuri și creioane
- ★ radieră și ascuțitoare

PENTRU ORGANIZARE:

- ★ penar
- ★ dosar
- ★ coperti și autocolante pentru caiete

PENTRU CREARE:

- ★ creioane colorate și markere
- ★ plastilină
- ★ foarfece și lipici



DE TOATE

se întâmplă ÎN PAUZĂ

Din perspectiva unui copil, recreația este adesea cea mai importantă parte a zilei de școală, deoarece tocmai atunci viața socială a clasei prinde viață. Copilul observă cine cu cine vrea să-și petreacă timpul, cine îl invită la joacă și cine îl ignoră, în cine poate avea încredere și de cine ar fi mai bine să se țină la distanță.



Învăță să negocieze, să refuze, să se împace după o ceartă, să-și aștepte rândul și să se integreze într-un grup care are propriile reguli.



Ce simte de fapt un copil în timpul recreației:



★ **Își construiește primul său imperiu social.** Cine merge cu cine pe hol? Cine a împrumutat ceva cuiva și cine s-a supărat de moarte? Pentru adulți sunt doar lucruri mărunte, pentru un copil – o hartă importantă a relațiilor, pe care trebuie să-și găsească locul în fiecare zi.

★ **Descoperă că prietenia nu durează pentru totdeauna.** O ceartă pentru un loc în bancă, o joacă în grup sau un secret dezvăluit persoanei nepotrivite? Copilul învață să comunice, să-și ceară scuze, să-și stabilească limite și să facă față sentimentului de respingere.

★ **Arată lumii ce îi place și cine vrea să fie.** Un hanorac cu personajul preferat, un rucsac într-o anumită culoare, un penar, un breloc sau o cutie pentru prânz reprezintă adesea pentru un copil una dintre primele modalități de a se exprima.



PAUZA, DIN PERSPECTIVA UNUI PSIHOLOG



De fapt, pauza reprezintă pentru copil o altă lecție, poate chiar cea mai importantă. Copilul învață să se integreze într-un grup, să recunoască intențiile celorlalți, să-și exprime nevoile și să accepte un refuz. În procesul de construire a identității și a locului în grup, elementele externe, precum imprimeul cu un personaj de pe un tricou sau un penar cu un motiv popular, pot juca un rol important. Copilul nu trebuie să aibă neapărat tot ce este la modă, dar merită să ții cont de părerea lui atunci când ceva este important pentru el.



FIȘĂ DE REFERINȚĂ PENTRU PĂRINȚI:

- ★ Nu subestima prietenii și conflictele din școală
- ★ După o situație dificilă, ajută copilul să exprime ceea ce simte
- ★ Lasă-l uneori să aleagă ceea ce îi place și cu ce se identifică



TOT

ce este necesar ÎN PAUZĂ

În pauză, sunt utile accesoriile care îl ajută pe copil să se odihnească, să mănânce ceva între ore, să-și potolească setea și să se simtă puțin mai relaxat în mediul școlar.

PENTRU A MÂNCA ȘI A BEA CEVA:

- ★ bidon
- ★ portofel
- ★ cutie pentru prânz, cutie pentru micul dejun

PENTRU A-ȘI FACE NOI PRIETENI:

- ★ jocuri de cărți sau de îndemânare
- ★ minge sau coardă de sărit
- ★ autocolante și bilețele colorate

PENTRU A SE SIMȚI MAI ÎNCREZĂTOR:

- ★ un joc de logică, de exemplu cubul Rubik
- ★ minge antistres, jucărie de frământat
- ★ jucăria de pluș preferată



DE TOATE

se întâmplă la ora DE EDUCAȚIE FIZICĂ

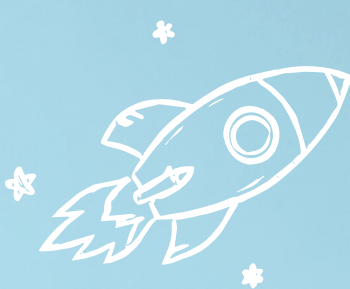
Educația fizică este mai mult decât o simplă lecție. Acesta este momentul în care copilul își simte foarte clar propriul corp – dacă este rapid, puternic, agil și curajos, sau mai degrabă nesigur, încordat și puțin dezorientat.



Pe terenul de sport sau în sala de sport, totul se petrece la vedere. Succesul se vede imediat. La fel și o greșeală.



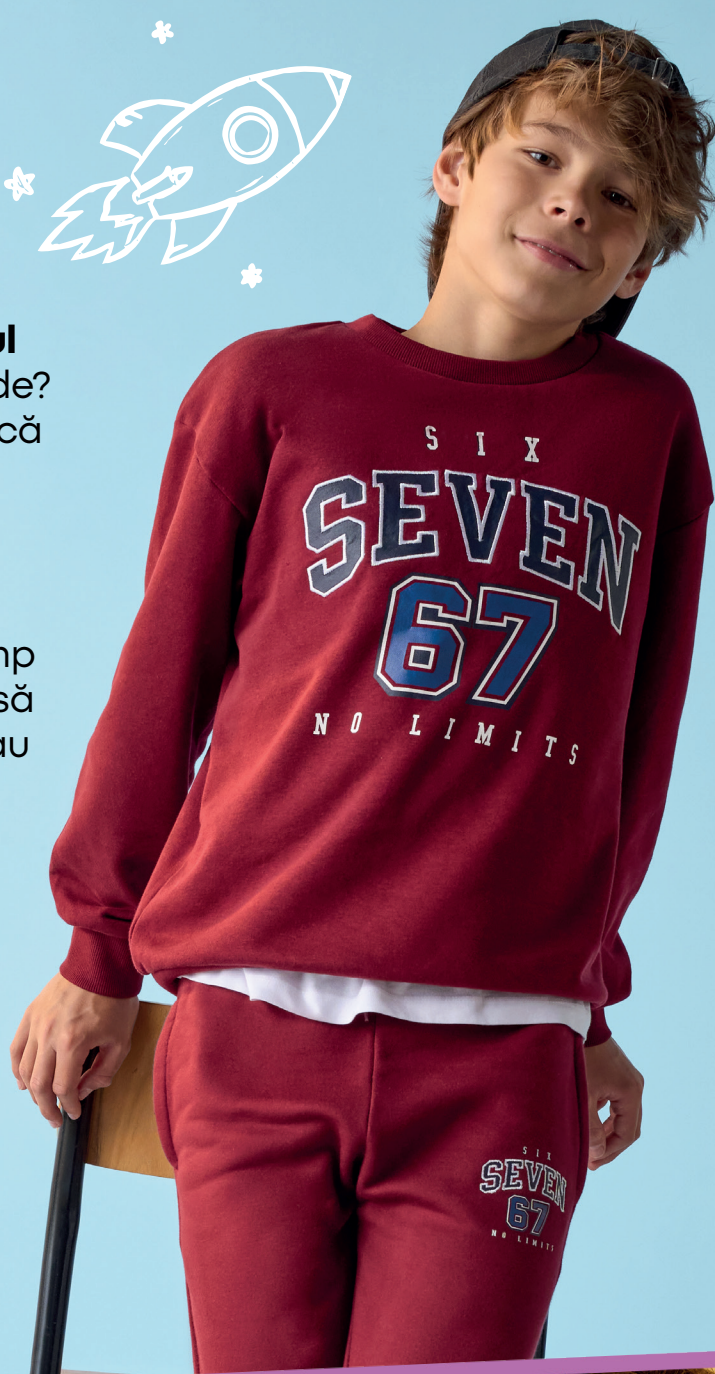
Ce simte de fapt un copil la ora de educație fizică:



★ **Își pune bazele relației cu propriul corp.** Funcționează? Alergă repede? Prinde bine mingea? Educația fizică poate avea un impact puternic asupra încrederii în sine.

★ **Se antrenează să câștige și să piardă.** Gol, punct, cel mai bun timp – super. Dar se poate întâmpla și să ratezi, să cazi, să pierzi un meci sau să fii ales în echipă pe ultimul loc. Sunt lecții dificile, dar extrem de necesare.

★ **Se obișnuiește cu jocul în echipă.** Copilul trebuie să acționeze în interesul echipei, să suporte comentariile, să ceară sprijin și să revină în joc chiar și după o acțiune eșuată.



EDUCAȚIA FIZICĂ DIN PERSPECTIVA UNUI PSIHOLOG



Ora de educație fizică poate fi un moment deosebit de delicat pentru un copil, deoarece combină exercițiile fizice, faptul de a fi evaluat, presiunea grupului și comparația cu ceilalți. Pentru unii copii, aceasta este un spațiu al libertății și al bucuriei, iar pentru alții – o sursă de tensiune, de rușine sau de teamă de a fi ridiculizați.

Merită să punem accentul mai ales pe efort, curaj și încercările regulate, și nu pe rezultatul în sine. Un copil nu trebuie să fie cel mai bun la sport pentru a avea experiențe pozitive legate de mișcare. Este mult mai important ca el să știe că poate face exerciții în ritmul său, să-și îmbunătățească performanțele și să-și trateze corpul cu bunătate – așa cum este.



FIȘĂ DE REFERINȚĂ PENTRU PĂRINȚI:

- ★ apreciază efortul, curajul și faptul că încerci în ciuda dificultăților
- ★ încearcă să-i dai copilului un exemplu, considerând mișcarea ca un element normal al vieții de zi cu zi
- ★ consideră afirmația „nu-mi place ora de educație fizică” ca un semnal pentru a purta o discuție, nu ca un capriciu

TOT

ce este necesar la ora DE EDUCAȚIE FIZICĂ

La ora de educație fizică, cel mai important este confortul. Doar echipamentul sportiv nu va face ca copilul să îndrăgească cursele contra cronometru sau să înceapă să nimerească la coș, dar îi poate alina o parte din tensiune și îi poate favoriza o mai bună concentrare. Nimic nu ar trebui să-l incomodeze, să alunece sau să-i restricționeze mișcărilor.

PENTRU EXERCIȚII:

- ★ tricou sport
- ★ pantaloni scurți de sport
- ★ pantofi sport (de preferință cu talpă albă)

ACCESORII SUPLIMENTARE:

- ★ sac pentru ora de educație fizică
- ★ bidon
- ★ șosete de schimb

ȘI PENTRU ZILELE MAI RECI:

- ★ vestă
- ★ hanorac călduros
- ★ pantaloni de trening



DE TOATE

**continuă să se întâmple mult timp
DUPĂ CE SUNĂ CLOPOȚELUL**

Soneria marchează sfârșitul orelor, dar nu pune capăt experiențelor trăite de copil la școală – evenimentele întregii zile pot continua să se proceseze în mintea lui încă mult timp.



DUPĂ SUNETUL CLOPOTELULUI, DIN PERSPECTIVA UNUI PSIHOLOG



După o zi intensă, copilul are adesea nevoie mai întâi de un moment de liniște, abia apoi de o discuție. Întrebările adresate imediat ce a intrat pe ușă pot rămâne fără răspuns, nu pentru că copilul nu dorește să interacționeze, ci pentru că încă își organizează în minte întreaga zi.

Merită să-i acordați copilului un moment pentru a se relaxa și a-și reveni, iar abia apoi să treceți la discuții și sarcini. Unora dintre copii le vine mai ușor să povestească în timp ce desenează, modelează, își pregătesc rucsacul sau adorm.



FIȘĂ DE REFERINȚĂ PENTRU PĂRINȚI:



nu te aștepta la o relatare completă imediat ce intră în casă



În loc de „cum a fost?”, întreabă: „ce a fost cel mai fain astăzi?”



Lasă-i copilului timp să se odihnească înainte de a trece la sarcini

TOT

ce te ajută DUPĂ ȘCOALĂ

După școală, cel mai important este spațiul în care copilul își poate face temele, își poate pregăti rucsacul, își poate pune la loc lucrurile de școală și se poate relaxa după o zi întreagă. Camera copilului nu trebuie să fie perfectă, ca în cataloage. Ar fi bine, însă, ca aceasta să fie ușor de organizat și ca copilul să simtă că are un cuvânt de spus în ceea ce privește aspectul ei.

PENTRU A CREA O ATMOSFERĂ CONFORTABILĂ:

- ✧ cutii pentru creioane colorate, creioane simple și pixuri
- ✧ iluminare caldă sau un proiector
- ✧ lenjerie de pat cu motivul preferat al copilului

PENTRU TEMELE DE ACASĂ ȘI ÎNVĂȚAT:

- ✧ markere
- ✧ notițe autoadezive
- ✧ calendar școlar

PENTRU DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII:

- ✧ pânză cu șevalet
- ✧ vopsele și pensule
- ✧ jurnal



ȘI LA GRĂDINIȚĂ se întâmplă

DE TOATE

Grădinița este o lume ceva mai mică decât școala, dar emoțiile pot fi la fel de intense. Prima zi fără un părinte, prima masă luată singur, prima joacă în grup, prima prietenie. Pentru un copil, aceasta este o mare aventură în necunoscut, iar adaptarea la grădiniță este un proces neliniar. Copilul poate să intre într-o zi în clasă zâmbind, iar a doua zi să se țină strâns de părinte. E ceva firesc.





La grădiniță, un obiect mic care îi amintește de casă poate constitui un sprijin emoțional pentru copil. Nu poate înlocui un părinte, dar îi poate oferi copilului sentimentul că are lângă el ceva familiar. **Un astfel de sprijin îl pot reprezenta ursuleții-breloc de la Pepco, care au încă un rol important** – fac parte dintr-o campanie caritabilă în cadrul căreia 100% din profitul obținut din vânzări este direcționat către proiecte care susțin dezvoltarea și educația copiilor. Astfel, ursulețul-breloc nu este doar un accesoriu pentru rucsac, ci și o modalitate de a-i ajuta pe ceilalți în mod dezinteresat cu ocazia cumpărăturilor pentru școală.



GRĂDINIȚA DIN PERSPECTIVA UNUI PSIHOLOG



Previzibilitatea îl ajută pe cel mic. Merită să precizezi exact cine îl va lua acasă și când – de exemplu, după ceaiul de după-amiază. Un mic ritual de rămas-bun, cum ar fi o îmbrățișare, o bătaie de palme sau un semn cu mâna pe fereastră – același lucru în fiecare zi – poate fi de ajutor.

Un obiect mic luat de acasă – o jucărie de pluș, un pandantiv sau orice alt obiect mic pe care copilul îl cunoaște bine – poate avea, de asemenea, o importanță deosebită. Un astfel de „talisman” poate servi drept legătură între casă și grădiniță. Îl reamintește copilului de apropierea de părinte, îl ajută să treacă peste momentul despărțirii și îi oferă ceva familiar într-un loc pe care încă nu l-a învățat să-l considere al său.



FIȘĂ DE REFERINȚĂ PENTRU PĂRINȚI:

- ★ nu prelungi momentul despărțirii, dacă copilului îi este greu
- ★ spune-i exact când te întorci
- ★ lasă copilul să ia de acasă ceva familiar

ÎN BUGET este loc pentru

DE TOATE

Întoarcerea la școală poate pune o presiune considerabilă asupra bugetului familiei, pe măsură ce lista de cumpărături crește rapid: rucsac și penar, rechizite pentru ore, echipament pentru ora de educație fizică, haine și accesorii cu motivele preferate, ceva pentru cameră, ceva pentru păstrarea mâncării și a băuturilor, ceva pentru copilul mai mic care merge la grădiniță... La toate acestea se adaugă presiunea ca copilul să aibă „totul” – și, de preferință, imediat.



Vestea bună?

Poți găsi toate aceste produse într-un singur magazin, la prețuri avantajoase. La Pepco vei găsi articole pentru trusa școlară și pentru grădiniță, în culorile preferate de copii și cu personajele lor preferate din basme. Vei găsi cu ușurință articole care sunt atât practice, cât și pe placul copilului.



LA ȘCOALĂ SE ÎNTÂMPLĂ

DE TOATE

iar cu Pepco vă puteți pregăti pentru asta cu capul pe umeri – în liniște, confortabil și cu un buget rezonabil





NATALIA STAWUJAK

Psiholog, autoare de conținut psihoeducativ. Este specializată în explicarea accesibilă a subiectelor legate de dezvoltarea copiilor, neuroatipicitate, precum și relațiile interpersonale și familiale.



pepco®

