REFORMÁTUS
— EGYMI —

LelkeS suli

JÁTÉK!

Találd meg az EGYMI-s barikát minden oldalon!

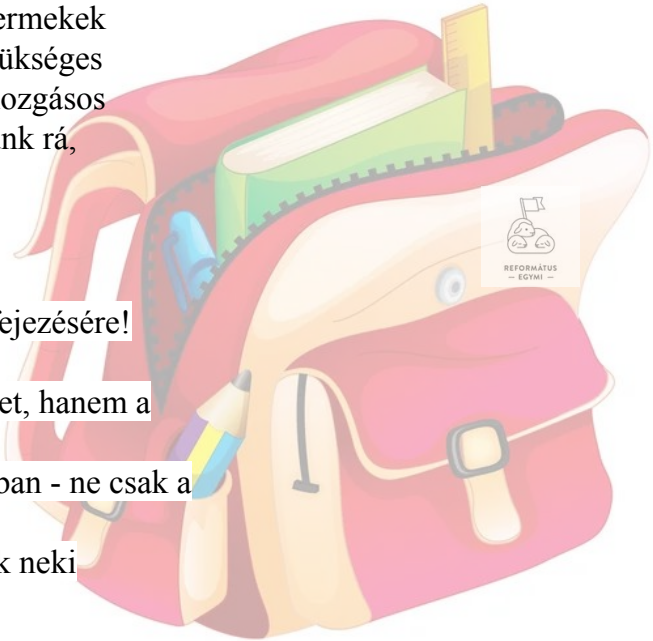
Összeállította a Református EGYMI Debreceni Tagintézményének Pszichológus Munkacsoportja

LeLkeS-suli - Szeptemberi hírlevél

Tanévkezdés - Tudnivalók

A **szeptember** minden tanuló számára egyet jelent a tanévkezdéssel. Vannak, akik már alig várták – és vannak olyanok is, akik kevésbé lelkesen készültek az első becsengetésre. A tanévkezdés kihívásai adódhatnak abból, hogy a nyári, lazább tempó után nehéz ismét „iskolai módba” kapcsolni.

Nagyfokú változást tapasztalhatnak meg az óvodából az első osztályba lépő gyermekek (és szüleik) főleg a **teljesítmény** és a **társas** kapcsolatok terén. Ebben az életkorban szükséges szülőként elegendő időt biztosítanunk gyermekünknek a szabad, **spontán játék**ra és mozgásos tevékenységre iskola után. Segít az iskolára való ráhangolódásban, ha közösen készülünk rá, ha például megmutatjuk neki, hogy kell bepakolni az iskolatáskába.



Tipp: Hogyan támogathatjuk szülőként a gyermek iskolai beilleszkedését?

- **Beszélgessünk** velük a frissen megélt élményeikről és bátorítsuk őket érzelmeik kifejezésére!
- Türelemmel és figyelemmel vegyünk részt ezekben a beszélgetésekben.
- Meséljünk saját, iskoláskori élményeinkről a gyermekünknek: nemcsak a sikereinket, hanem a kudarcainkat is megoszthatjuk velük.
- **Dicsérjük meg** a gyermek erőfeszítését, szorgalmát, kitartását különböző feladatokban - ne csak a kimagasló eredményt.
- A különórák megválasztásakor tartsuk szem előtt a gyermek “kapacitását”, hagyjunk neki **szabadidő**t is.

LeLkeS-suli - Szeptemberi hírlevél

A kisiskolások énképe - Hogyan látja, és mi alapján értékeli önmagát egy kisdiák?

A pszichológusok szerint ebben az időszakban a gyerekek **teljesítményére adott visszajelzések formálják** leginkább **önbizalmukat**, énhatékonyság érzésüket, illetve a saját magukról alkotott belső képüket.

Az óvodáskorból kilépve már nemcsak eljátszanak bizonyos tevékenységeket a felnőttek világából, hanem szeretnék azokat kipróbálni, illetve azokban jónak, kompetensnek érezni magukat. Ezt az érzést legjobban a mérhető eredményekkel rendelkező teljesítményhelyzetek tudják a leginkább növelni vagy csökkenteni: iskola, tanulmányi eredmények, dolgozatírás, felelés, valamint a sport és más szabadidős tevékenységek.

TIPP FELNŐTTEKNEK:

- A szülők és pedagógusok figyeljék a gyermek tanulási folyamatát és motivációját az első osztály elejétől kezdve. Tanulási nehézség jelentkezhet nyíltan az olvasás, írás, szövegértés, számolás területén, de elrejtőzhet egy látszólagos „lustaság”, vagy magatartási probléma mögött.

- A tanulási nehézségek kiszűrésével kapcsolatban érdemes minél hamarabb szakember segítségét kérni, mert az iskolakezdés utáni kudarcok az énképet és az önbizalmat kedvezőtlen irányba befolyásolhatják.

6-9 év közöttiek jellemzői

Rendkívül **nagy** a **mozgásigény**ük, **felelősségérzet**ük viszont még **kialakulatlan**. A testi és szellemi erőfeszítések hamar kimerítik őket, így **sok pihenés**re van szükségük.

Általában **szeretnek tanulni**, s mindent megtesznek, hogy a pedagógus tetszését elnyerjék, ugyanakkor még nehezen fogadják a bírálatot. Nagy a közlésigényük, mereven **ragaszkodnak a szabályokhoz**, így hajlamosak egymásra **árulkodni**.

LeLkeS-suli - Szeptemberi hírlevél

Napirend kialakításának fontossága

A napirend bevezetése segíti a gyermek és a család alkalmazkodását az iskolakezdés időszakában.

A napirend
- szükséges a gyerekek **egészséges fejlődés**éhez,
- állandóságot, **biztonságérzet**et ad a szülőnek és gyermeknek
- a következetesség csökkenti stresszt,
- elősegíti az **önállóság** kialakulását,
- keretet ad, egyúttal rugalmasságra és kreativitásra ösztönöz.

TIPP FELNŐTTEKNEK:

- A reggeli kelés és készülődés **ugyanabban az időpontban** történjen.
- Média eszközök használatának korlátozása.
- Közös örömteli **együtt töltött idő** a gyermekkel.
- Lefekvéskor meseolvasás, mesehallgatás.

A különóra kiválasztásának fontosabb szempontjai:

- a gyerek egész heti **leterheltségét** vegyük figyelembe.
- maradjon idő a **családi életre**, az önfeledt játékra, a pihenésre.
- **illeszkedjen** a gyermek életkorához, alkatához, képességeihez, érdeklődéséhez.
- az **örömérzet** és lelkesedés a lehető legtovább kitartson.

Különóra kontra leterheltség

Természetes jelenség, hogy többféle foglalkozást kell ahhoz **kipróbálni**, hogy rátaláljanak az igazira. Tévedés, hogy a gyermek akaratereje és kitartása attól jön meg, ha kényszerrel benne tartják egy helyzetben, ami ellen ő tiltakozik.

Nem marad le és nem marad ki semmiből, ha kevesebb szakkörre jár, abból viszont, ha a családjával eltölt egy-egy nyugodt délutánt, csak profitálni fog.

ADHD

Az ADHD - **figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar** - egy idegrendszer-fejlődési zavar, amely az élet korai szakaszában alakul ki.

Tipikusan megjelenő tünetei között a **nyughatatlan**, **impulzív** viselkedés, a **csapongás**ra való hajlam, **kitartás hiánya** a jellemző. Gyakorisága iskoláskorban 3-7%. Háromszor több fiút érint, mint lányt. Együtt járhat speciális tanulási nehézségekkel is.

A fel nem ismert és kezeletlen ADHD-nak számos negatív következménye lehet, ezért rendkívül fontos, hogy a gyermek időben, lehetőleg minél hamarabb **kapjon segítséget** a pszichológustól, szükség szerint pszichiátertől is. A tünetek kezelése és csökkentése, valamint a gyermek pszichés jólléte érdekében nagyon fontos a **környezet elfogadó attitűdje** és együttműködő hozzáállása.

REFORMÁTUS — EGYMI —

TIPP FELNŐTTEKNEK:

- Üljön a gyermek az első padba!
- Fontos a tanórák közti **rövid szünetek** biztosítása.
- **Napirend** képekkel, ábrákkal történő illusztrálása.
- **Szabályok**,instrukciók rövid és **egyszerű** megfogalmazása.
- Azonnali és rövidtávú **jutalmak** használata a kívánt viselkedés elérése érdekében.
- Rendkívül fontos a következetes nevelés!

LeLkeS-suli - Szeptemberi hírlevél

NAGYOKNAK

Hogyan tanulj hatékonyabban? - Időgazdálkodás

1. Használj határidőnaplót vagy naptárat! Tanév elején szerezz be egy határidőnaplót vagy kezdd el használni az okostelefonod tervezőjét. Jegyezd fel a feladataidat. Mindig jelöld be a fontosabb határidőket és a dolgozatok időpontjait.

2. Készíts listát a teendőidről! Kezdd el a napi teendők összeírásával: mit kell ma megcsinálnod? Írd egymás alá a teendőket, és amikor valamivel készen vagy, jólesően kipipálhatod!

3. Állíts fel fontossági sorrendet! Lehet, hogy ezek a listák egyre hosszabbak lesznek. Ilyenkor fontossági sorrendet kell felállítani: melyik teendő a legfontosabb? Írhatsz eléjük sorszámot fontosságuknak megfelelően.

4. Jelöld színekkel a feladataidat! Készíts egy heti beosztást, ahol a különböző tevékenységeket különböző színekkel jelölöd! Így azonnal fel tudod mérni, hol tartasz és mi a következő teendő.

5. Az időzítő a barátod! Becsüld meg mennyi időt szánsz az adott tananyag elsajátítására, állíts be időzítőt egy erre alkalmas eszközön, és ezalatt az idő alatt tényleg csak erre a részre koncentrálj. Ne aggódj, idővel egyre jobban fog menni!

Felhasznált Források

Irodalom

Tóth L. (2008): *Pszichológia a tanításban.* Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen.

Cole M., Cole S. R. (2006): *Fejlődéslélektan.* Osiris Kiadó, Budapest.

ONLINE FORRÁSOK, HASZNOS LINKEK:

- https://divany.hu/2018/iskolakezdes/2018/09/05/sport-szakkor-kulonora-valasztas/
- https://deliagaevagyermekpszichologus.blog.hu/2016/09/10/kulonorak_sport_zenetanulas_iskola_utan_javasolt_vagy_karos
- http://www.szitoimre.com/doc/12_enkep.pdf
- https://vadaskert.hu/hiperaktivitas/

Képek

A felhasznált képek internetes keresésből származnak.

Szerkesztőink: C.J.E., F.A., J.T., J.J., K.K., M.T., P.J., R.A.