

Pēc gada uz skolu. Kā psiholoģiski sagatavot savu bērnu skolas dzīvei ?



Visi vecāki vienmēr nopietni gatavojas sava bērna skolas dzīvei, tiek tērēts ne mazums līdzekļu visa nepieciešamā iegādei- tiek pirkti jauns apģērbs, grāmatas un burtnīcas, sporta inventārs un citas vajadzīgas lietas. Tomēr ar skaista apģērba un modernas skolas somas iegādi, kas piepildīta ar krāšņi noformētām burtnīcām vien nepietiek, lai bērna skolas dzīves sākums būtu veiksmīgs. Tam vajadzīga psiholoģiska sagatavotība.

Būt gatavam iemācīties

Septiņgadīgam bērnam skola ir sava veida stress- bērns kļūst pieaugušāks un tāpat nevar vairs tikai rotaļāties un darīt, ko vēlas; viņam jāpierod pie noteikta režīma, kurā ietilpst ik rīta došanās uz skolu ar skolas somu uz muguras, uzmanīga klausīšanās stundās, lasīšana, rakstīšana un rēķināšana. Arī atgriežoties no skolas, nevar skatīties tik ierastās multfilmas vai doties pagalmā rotaļāties ar draugiem līdz pat vakaram, jo vispirms jāpilda uzdotie mājasdarbi. Bērns kļuvis par pirmklasnieku un vecākiem jāapzinās sava šī brīža atbildība un jāpalīdz bērnam pārvarēt pirmās grūtības. Viens no aspektiem, kas bērnam palīdz būt gatavam skolas dzīvei, ir psiholoģiskais.

Psiholoģiskā sagatavotība

Psiholoģiskā sagatavotība ir nepieciešamais un pietiekamais bērna psihiskās attīstības līmenis skolas programmas apgūšanai vienaudžu kolektīva apstākļos un tā tiek formēta ar speciālu nodarbību palīdzību. Psihologi izdala divus bērna psiholoģiskās gatavības skolai aspektus: personības (motivējošā) un intelektuālais. Intelektuālajā jomā bērnam jābūt noteiktam izzinošo interešu līmenim, gatavībai mainīt sociālo nostāju, vēlmei mācīties. Jūsu bērns var ar prieku doties uz skolu, taču tas var nenozīmēt, ka bērns grib mācīties. Iet uz skolu un mācīties- tās ir divas dažādas lietas. Bērnu psihologs L. A. Vengers ir teicis: "Būt gatavam skolai nenozīmē mācēt lasīt, rakstīt un rēķināt. Būt gatavam skolai- nozīmē būt gatavam to visu iemācīties." Bērnam nepieciešams izstrādāt virkni prasmju un iemaņu. Piemēram, prasmi pārvarēt grūtības, paveikt iesākto līdz galam. Skolai nepieciešamas arī analītiskās iemaņas: māka salīdzināt, pretstatīt, izdarīt un apkopot secinājumus. Lai to sasniegtu, lasiet kopā ar savu bērnu grāmatas, pēc tam palūdziet īsumā atstāstīt dzirdēto. Tas pieradinās bērnu analizēt grāmatas jēgu un padarīs viņa runu saistošu, reizē papildinot viņa leksiku ar jauniem vārdiem. Bez tam, nākamajam pirmklasniekam obligāti nepieciešamas tādas īpašības kā zinātkāre, uzmanība, koncentrēšanās, atmiņa, cītīgums, vajadzība atrast atbildes uz jautājumiem, kā arī prasme regulēt savu uzvedību un ilgstoši pildīt ne visai patīkamus uzdevumus. Visas šīs iemaņas var trenēt ikdienā kopā ar bērnu rotaļājoties, lasot, veidojot no plastilīna vai vienkārši runājoties.

Personības gatavība

Personības gatavība ir nepieciešamība un māka kontaktēties ar vienaudžiem, spēja izpildīt skolnieka lomu, kā arī adekvāta sevis novērtēšana. Svarīgi radīt bērnam motivāciju, lai viņam rastos vēlēšanās mācīties un uzzināt kaut ko jaunu un noderīgu. Šeit var palīdzēt vecāku stāstījumi par skolu, skolotājiem un zināšanām. Un, bez šaubām, bērnam jābūt pielāgotam sabiedriskajai dzīvei, jājūtas pārliecinoši brīžos, kad atrodas ārpus mājas. Viņam jāvar patstāvīgi apģērbties un noģērbties, sasiet kurpju šņores, tikt galā ar apģērba pogām un citām aizdarēm, kā arī jāprot lietot sabiedriskā tualete. Vēlme doties uz skolu lielā mērā atkarīga arī no tā, kā jūs runājat ar bērnu. Bieži nākas dzirdēt šādus un līdzīgus vārdus: "Es ar tevi te auklējos, bet, kad sāksi iet skolā, neviens ar tevi neauklēsies..." vai "Atkal tu manī neklausies? Skolā tev par tādu uzvedību ieliktu sliktu atzīmi un ar tevi neviens nedraudzētos..." Izvairieties no šādām frāzēm; radiet savam bērnam pozitīvu iespaidu par skolu. Tas nepieciešams, lai bērns jaunajos apstākļos justos komfortabli.

Bez iepriekš minētā, ārsti - neirologi iesaka pievērst uzmanību vispārējam bērna stāvoklim. Radiniet bērnu pie dienas režīma. Īpaši svarīgi tas ir bērniem, kas kaut kāda iemesla dēļ neapmeklē bērnudārzu. Šādiem bērniem būtu labi vasaras periodā, pirms skolas gaitu uzsākšanas, sākt pierast celties 7 vai 8 no rīta un pamīšus atpūtai nodarboties ar lasīšanu, rakstīšanu u.c. skolai līdzīgām nodarbēm. Režīma ievērošana mājās palīdzēs ātrāk un vieglāk pierast pie skolas režīma, un jūsu bērnam būs par vienu stresa faktoru mazāk. Pēc skolas bērnam (ja viņš neapmeklē pagarinātās dienas grupu) vispirms jāpaēd, jāatpūšas un tikai pēc tam jāvērtē darbu pildīšanas.

Vienkārši ieteikumi

Pirms skolas būtu noderīgi apmeklēt attiecīgu speciālistu, ja jūsu bērnam ir kādas hroniskas saslimšanas. Ja tādu saslimšanu nav, varat pie sava ģimenes ārsta saņemt rekomendācijas vitamīnu terapijai un imūnsistēmas nostiprināšanai pirms skolas gaitu uzsākšanas, lai mazinātu stresa radīto slogu.

Pirmajos skolas mēnešos rūpīgi vērojiet savu bērnu. Ja bērns kļuvis agresīvs, satraukts vai raudulīgs, ir iemesls aizdomāties par to, kādas problēmas piemeklējušas jūsu pirmklasnieku. Ja tas saistīts ar adaptēšanos jaunajā vidē, var palīdzēt psihologs. Savukārt, ja tas saistīts ar bērna grūtībām apgūt uzdotu vai saprasties ar klasesbiedriem, jāmeklē neirologa palīdzība. Bet, ja jūsu bērns ir somatiski novājināts, fiziski nepanes noteikto slodzi, nogurst vai cieš no biežām galvassāpēm, ir vērts padomāt par saudzīgu apmācību režīmu, piemēram, mājas apstākļos.

Neilgi pirms 1. septembra paveiciet dažas lietas, kas palīdzēs bērnam pārvarēt stresu, kas saistās ar jauno skolas gaitu uzsākšanu. Pirmkārt, iepazīstiniet bērnu ar viņa skolotāju pirms mācību uzsākšanas. aizvediet bērnu uz viņa nākamo klases telpu, atļaujiet pasēdēt solā un visu izpētīt, lai vēlāk šī telpa neliktos sveša, pastaigājiet ar bērnu pa skolu un skolas pagalmu. Ja iespējams, iepazīstiniet bērnu arī ar dažiem viņa nākamajiem klasesbiedriem. Pastāstiet par stundu sarakstu, laiku, kas atvēlēts mācībām, starpbrīžiem un pusdienām. Pajautājiet par bērna sajūtām, kas radušās pēc pirmās skolā pavadītās dienas. Nomieriniet viņu, sakot, ka grūtību gadījumā, jūs noteikti palīdzēsiet ar tām tikt galā.

Atcerieties - režīma ievērošana, bērna psiholoģiskais noskaņojums, rūpes par viņa veselību un vecāku mīlestība ļoti palīdzēs jūsu bērnam uzsākt skolas gaitas bez lielām problēmām.