

Príprava dieťaťa pred nástupom do školy

Milí rodičia,

Posledné obdobie bolo pre každého veľmi vyčerpávajúce. V rodinách a aj v škole sme zažili tri mesiace plné stresu, zmien, nových podnetov, nových nárokov a tlaku na zručnosti, schopnosti. Sociálna izolácia a mnohé obmedzenia pohybu spôsobili, že sa deti nemohli stretávať s blízkymi, kamarátmi, nemohli sa hrať na ihriskách, športovať, hýbať sa. Mnohí prechádzali emocionálne náročným obdobím spojeným so smútením a stratou.

Deti vypadli z pravidelného režimu, stratili alebo výrazne sa zmenili ich návyky, narušili sa im kontakty s kamarátmi, učiteľmi, vypadli zo školského režimu. Ak sa toto obdobie zdalo dlhé nám, deťom sa zdalo oveľa, oveľa dlhšie, nakoľko vnímajú čas inak ako dospelí. Návrat k predchádzajúcemu fungovaniu bude preto náročný, pre niektorých viac, pre iných menej, v každom prípade, bude to pre mnohých beh na dlhú trať.

Preto je našou prioritou pri návrate do školy mentálne zdravie a psychická stabilizácia detí. Budeme sa snažiť, aby si znova zvykli na denný režim, aby obnovili vzťahy s deťmi, triednymi učiteľmi a učiteľmi Rest Time, aby sa v škole cítili bezpečne.

Nakoľko si uvedomujeme, že to pre deti bude náročné, chceli by sme Vás poprosiť o spoluprácu a prípravu detí na budúci týždeň.

Čo odporúčame:

- Nastaviť deti na skoršie vstávanie – niekoľko dní vopred ich začať budiť tak, ako budú musieť vstávať do školy a dávať ich spať skôr – rovnako, ako to robievame, keď sa deti vracajú do školy po prázdninách. Vyhnite sa tým rannému stresu a napätiu.
- Rozprávať sa s nimi o tom, čo ich v škole čaká, pripraviť ich vopred, aby neboli ráno zaskočení. Hovorte s nimi o tom niekoľko dní vopred, je možné, že deti to budú chcieť počuť opakovane, prosím, trpezlivo opakujte – zvyšuje to pocit istoty a bezpečia.:
- že budú v skupinkách s nejakými svojimi spolužiakmi a nejakými deťmi z inej triedy (prváci a druháci)
- že im ráno pri vchode odmeriame teplotu, s vami rodičmi sa tam rozlúčia a prevezme ich niektorá pani učiteľka/pán učiteľ z Rest Time a odvedie do triedy. Posmeliť ich v tom, že to zvládnu, že im dôverujete.
- Dohodnúť sa s dieťaťom, kedy po neho prídete a toto určite dodržať (deti sú v tomto období oveľa viac zneistené ako bežne, potrebujú istoty)
- že budú ako skupina celý deň spolu, nebudú sa môcť stretávať s inými skupinami v škole.
ubezpečiť ich, že sa budú učiť len trošku a nikto nebude ich výkon hodnotiť.
ubezpečiť ich, že budú chodiť veľa von, pokiaľ to počasie dovolí.
- povzbudiť ich, aby si priniesli spoločenské hry, ktoré majú radi. Rovnako, nech si pokojne vezmú obľúbenú hračku, mojkáčika, ktorá im pomôže, ak by im bolo smutno.

Chceli by sme Vás poprosiť, aby ste nám dali vedieť, pokiaľ sa v uplynulom čase udialo v rodine niečo významné, čo by mohlo mať vplyv na správanie a prežívanie dieťaťa (sťahovanie, vážne ochorenie, príp. smrť blízkej osoby, bezprostredné ohrozenie zdravia blízkej osoby, rozchod rodičov, narodenie súrodenca...).

Rovnako, ak ste si všimli, že Vaše dieťa sa počas tohto času začalo správať výraznejšie inak ako obvykle (poruchy spánku, záchvaty hnevu, výrazný negativizmus, výrazná úzkosť, častý plač, apatia, skleslá nálada....). Tieto informácie, prosím, napíšte mailom školskej psychologičke Saške Totkovej na mail alexandra.totkova@narniaba.sk . Pomôžete nám, aby sme sa o Vaše dieťa mohli lepšie postarať.

Radi by sme Vás tiež upozornili, aby ste boli ako rodičia pripravení na situáciu, že Vaše dieťa bude pobyť v škole zvládať ťažko, môže ho rozbolieť hlava, bruško (známky stresu a napätia). Budeme sa tieto prejavy snažiť zvládnuť, ale môže sa stať, že Vás budeme musieť zavolať, aby ste si po dieťa prišli.

Ďakujeme.

Váš špeci tím.