

Pszichológia

az iskolában és óvodában



Pszichológia

az iskolában és óvodában

SZERKESZTŐSEG CIME:

Targu Mures, str. Victor Babes, nr 11

E-mail: neveleslektanikozpont@gmail.com
www.cjraems.ro

Tel.: 0265211246, 0745/315-332

FŐSZERKESZTŐ:

Porkoláb Annamária

FEDŐLAP, DTP: Fábíán Csaba

FOTOK:INTERNET

A felkérés nélkül beküldött képekért és
 kéziratokért nem vállalunk felelőseget!

Az olvasói levelek közlésének és esetleges
 rövidítésének jogát a szerkesztőség fenntartja.

A lapban megjelent cikkek
 és képek bármilyen
 után közlése, utánnyomása,
 sokszorosítása és elektronikus tarolása
 kizárólag a kiadó előzetes
 engedélyével történhet.

PSZICHOLÓGIA az iskolában és óvodában

ISSN 2248-3853

www.cjraems.ro

SZÜLŐK ISKOLÁJA

3

- Nehézségek és lehetőségek a gyereknevelésben a kényszerezegyüttlét ideje alatt

ÉLETLECKÉK

4

- Tanító mese: A lány, aki táncolni tanult” Nancy Davis és Marcella Marcey nyomán
- A láthatatlan óriás

OKTATÁS

7

- A házi számár meg a vadszámár

LELKI EGÉSZSÉG

14

- Túlélő recept a bezártságra
- Ha megtöltöd az elméd jó és tiszta gondolatokkal, a rosszaknak már nem lesz helyük



„Nehézségek és lehetőségek a gyereknevelésben a kényszeregyüttlét ideje alatt”

Pápai Annamária pszichológus

E cikk szülőtől szülőnek szól, akik a mindennapi otthoni rutin során készítjük és nevelgetjük a jövő generációt a járvány ideje alatt. Eddig járvány nélkül is rendkívül szerteágazó szerepkörrel rendelkezett a szülő. Ez a szerepkör a járvány ideje alatt még egy igen fontos szereppel bővült. Ez pedig az oktatói szerep. Tény, hogy kisebb osztályokban nem igen valósulhatna meg hatékony online oktatás valamely szülő jelenléte nélkül. Sok szülő nem csak az átadni/tanítani való anyaggal kellett megbarátkozzon, hanem az online tanítás megvalósításához szükséges technika vívmányaiával is. Persze emellett a szülők online munkahelyi tevékenységeket is folytatnak, családot etetnek és sorolhatnám még a rengeteg házkörüli és családápolási feladatokat.

Azonban nem árt megemlíteni azt, hogy ez az időszak nem csak az iskolai tanulásról szól. Ez az időszak szól a változásról, új helyzetekhez való alkalmazkodásról, online kapcsolatteremtésekről és a karantén körülmények elviseléséről. Fontos a gyerekeknek a napi rend, de ugyanakkor nagyon fontos a szabad játék és a család tevékenységeiben/munkáiban való részvétel, ami elviselhetőbbé tesz minden korlátozást.

Legtöbb szülő, akit eddig megszólítottam fáradt, egyesek krónikus kimerültségről is beszélnek. Első látásra és hallásra a kényszer otthon ülés szabadságnak tűnne, azonban a napi teendők nagy része, ami a gyereknevelést illeti, az iskolák bezárásával a szülőkre hárult.

A gyerekek hozzászoktak ahhoz, hogy amikor a szülő otthon van, akkor nem végez munkahelyi teendőket és a maradék iskolai feladatokat együtt oldhatják meg, de a járvánnyal változott a helyzet. A szülőnek is dolgozni kell, gyerekeknek is tanulni kell ezért a gyerekek el kell fogadni, hogy a szülő ott van, de mégsem elérhető. Ez a helyzet elég kaotikus állapotokhoz vezethet családon belül, érzelmileg mindenkit megvisel. A feszültségek és szorongások elkerülése végett nem árt napi programot felállítani minden családtag programját, technikai eszközök számát és elérhetőségét figyelembe véve. Ez az előtervezés arra is fókuszálódhat, hogy mikor nézzük meg együtt az iskolai feladatokat a gyerekekkel, mikor kell neki egyedül foglalkozni vele, s a szülő tudja a munkahelyi feladatait végezni. A jól meghatározott és közösen felállított kereteket és szabályokat a gyerekeknek is könnyebb elfogadni, tudomásul venni és betartani.

A gyerekeknek az a fontos, hogy együtt lehessenek a szüleikkel, bármilyen tevékenységről legyen szó, s ezek ugyanolyan értékűek számára, mint a közös játék. Ha nincs időnk az együtt játszani, akkor végezzük együtt a házimunkákat. Amit igen fontos a szülőnek tudatosítani, az az, hogy én, mint szülő nem azon kell gondolkodnom hogyan kössem le a gyerek figyelmét, mit csináljak, hogy ő ne unatkozzon. A gyerek is meg kell küzdjön az unalommal és kell találjon magának elfoglaltságot korának megfelelően. Nem kell több új dolgot kitalálni, de több dolgot érdemes együtt végezni.



„Tanító mese: A lány, aki táncolni tanult”

Nancy Davis és Marcella Marcey nyomán

Takács Zita-Enikő, iskolapszichológus

Érintett probléma: Az a hit, hogy az önszeretet azon alapszik, hogy mások kedvére teszünk. Arra az esetre alkalmazhatjuk, ha az önértékelést külső források tartják fenn, és nem belsők.

Alkalmas életkor: 8 éves kortól.

Üzenet: Lehetetlen mindenkinek a kedvére tenni. Az önszeretetnek és az önértékelésnek belülről kell fakadni, és nem mások értékeléséből. Ha megpróbálsz mindenkinek a kedvére tenni, kudarcot vallasz, mivel ez lehetetlen.

Szimbólumok és metaforák:

Tánc: olyan viselkedés, ami magába foglalja mások helyeslését.

A történet változtatható részei:

A mesét egyénibbé tehetjük azzal, hogy olyan tevékenységeket foglalunk bele, amelyeket a gyerek ténylegesen végez, pl. focizás.

Megjegyzés: Ez a mese egy kamaszt tanított meg arra, hogy megfelelőbb módon értékelje magát. Olyanoknak jó ez a mese, akik mindent megtesznek másokért. A mindig mások elvárásainak megfelelő embereknek olyan szüleik vannak, akik vagy negatívan álltak a gyermekükhöz, vagy pedig ők maguk is mindig másoknak a kedvére tettek.

A lány, aki táncolni tanult

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy lány, akit Lilinek hívtak. Ez a lány egy olyan faluban született, ahol mindenkitől elvárták, hogy tudjon táncolni valamit. Nagyon sokféle táncból lehetett választani. Mindenki olyan táncot választott, ami a

leginkább illett hozzá és a legjobban érdekelte, s amit aztán bemutatott a falu teljes népe előtt. Lili harmonikusan és szépen tudott mozogni, és amikor kicsi volt, szerette bemutatni a táncmozdulatokat a falu népének. De ahogy nagyobb lett, egyre

többször nézte a nézők arcát, és sokkal több figyelmet fordított rájuk, mint a saját érzéseire, amiből a táncnak születnie kellett volna.

Így az az öröm, amit Lili közben érzett, egyre inkább elenyészett, mivel úgy érezte, hogy tetszenie kell minden embernek, aki nézi őt. És ahogy megpróbált mindenkinek tetszeni, elfelejtette, hogyan kell lépkedni és pörögni. Lili ekképp egyre ügyetlenebb és szétszórtabb lett, és egyre furcsábban érezte magát. Csak figyelte a falusiak arcát, ahogy nézték őt. Egy mosolygó arc elhitette vele, hogy jól csinálja a mozdulatokat, de ha egy másik arcot elmélázni látott, Lili azt gondolta, hogy meg kell változtatnia táncmozdulatait, mivel valakinek nem tetszik az, amit csinál. Amiatt pedig, ha egy harmadik falusi összevonta a szemöldökét, mély aggodalommal töltötte el, és azt érezte, hogy nemcsak változtatnia kell a táncán, de egészen át is kell alakítania, hogy tetszen annak az embernek is. És ha ekkor még visszanezett az első falusira is, aki többé már nem mosolygott, akkor esetlennek és ügyetlennek érezte magát. „Soha nem leszek jó táncos”, gondolta magában, és már nem lelte örömét a táncban.

Egyszer, mikor az egyik este nagyon szomorú volt, Lili elaludt és álmot látott. Az álmában egy nagy szarvas ment le a patakhoz inni, Lili pedig a patak másik partján ücsörgött. Mikor a szarvas felemelte a fejét, felnézett a lányra és mosolygott. Lili attól félt, hogy a szarvas meg fogja kérni, hogy mutassa be a tánc tudását, de mintha az megérezte volna ezt a félelmet, és beszélni kezdett a lányhoz. Amikor Lili felébredt, csak egyetlen dologra emlékezett abból, amit a szarvas mondott neki: „Nem táncolhatsz mindenkinek. Ez nem

lehetséges. Emlékezned kell arra, hogy magadnak táncolj!”

Lili felidézte ezeket a szavakat, és úgy gondolta, ahhoz, hogy meg tudja csinálni, amit a szarvas mondott, egyedül kell táncolnia. Gyakorolta a lépéseket, a forgásokat, a karmozdulatokat, s kezdte újra átjárni az öröm, amit kiskorában érzett tánc közben, amikor még nem próbált megfelelni senkinek sem. Élvezni kezdte saját testének mozgását, ahogy egyedül táncolt. Végül úgy döntött, hogy elérkezett az idő, megmutatja a tudását a többieknek.

Ez alkalommal Lili tudta, hogy az előadása más lesz, mert most már értette, hogy nem táncolhat mindenkinek. Ahogy a falusiak előtt a zene ritmusára mozgott, nagyon tisztán és világosan érezte, hogy mit is akar csinálni; a saját öröme adta elő a táncot, és az érdekelte, hogy milyen jó érzések töltik el eközben. Többé már nem változtatta meg a táncát csak azért, hogy másoknak tetszen. A falusiak mégis úgy érezték, hogy Lili bemutatója a legjobb táncbemutató, amit valaha láttak. Lili boldog volt, és mindenki elámult azon, hogy milyen sokat fejlődött, és milyen sok örömet és harmóniát sugároz a mozgása.

Ahogy Lili idősebb lett, és sok táncot megtanult, újra és újra ráérezett arra, hogy ha magának akar a kedvére tenni, és ha a saját maga által felállított célokat követi, az mindig örömmel tölti el. Azt is felismerte, hogy a saját boldogsága általában mások tetszésével is találkozik. És egész életében emlékezett azokra a szavakra, amiket az álmában hallott egykoron: „Nem táncolhatsz mindenkinek. Saját magadnak táncolj!”



„A láthatatlan óriás”

Takács Zita-Enikő, iskolapszichológus

Világjáró útra indult egyszer egy részecske,
A szemnek láthatatlan, parányi, kicsinyke.
Mefoghatatlan kicsi teste nem is látszik,
Ide-oda ugrálva a nagy világban játszik.

Egyszer csak aztán azt vette a fejébe,
Hogy befészkei magát az emberek testébe.
De jaj mit tettél? - hisz csak ártasz ezzel,
Ha kapcsolatba lépsz az emberi szervezettel.

Lázat, köhögést okozol és fáradtságot,
Nem bírja az ember a veled való házasságot.
A kicsi részecske amit akart elérte hamar,
Hogy óriássá nőjön, lett is belőle nagy zűrzavar.

Tudósok hada, orvosok és mindenféle felcser
Próbálja megállítani száz meg száz orvosi csellet.
Fáradhatatlanul dolgoznak, nappalban és éjben,
Azért, hogy megmaradjunk jó egészségben.

Vírussá nőtte ki magát egy láthatatlan óriás,
Nem holmi jött-ment Sebaj Tóbiás.
Mindenhová eljut, ha éppen azt akarja,
Nincsen semmi még, ami megállíthatja.

Úját azonban meg tudjuk fékezni együtt,
Ha orrunkra maszkot húzunk, kezünkre meg kesztyűt.
Amikor kilépünk a parkba vagy éppen az utcára.
Miatta nem járhatnak a gyerekek iskolába.

S hogy ne kapja el szülő, nagyszülő vagy barát,
Addig míg megtalálják a tudósok a járvány okát,
Egy pár intézkedést be kell viszont tartanunk:
Arcot, kezet mosunk és ha lehet otthon maradunk.

A világot most átformálta, más lett az életünk,
De nem lehet bajunk, ha ügyesen védekezünk.
Nemsokára majd úgyis a régi lesz minden,
Kérjük a jó Istent, hogy ebben ő is segítsen.

Másként nézünk a világra otthonról bezárva,
Szüleinkre hallgatva vigyázzunk egymásra,
Hiszen megvár a vízpart, a park vagy a játszótér,
Bíznod kell abban, hogy mindez hamar végetér.





„A szarvas”

Szász Réka, tanítónő

Elment a szarvas a folyóvízhez inni. Meglátta magát a vízben, és gyönyörködni kezdett az agancsában.

- Milyen szép, nagy és szétágazó!

Aztán a lábára nézett, s így szólt:

- Csak a lábam hitvány, vékony.

Hirtelen előugrott egy oroszlán és megtámadta a szarvast. Megiramodott és száguldott a szarvas a fátlan, sík mezőn. Elmenekült az oroszlán elől, de amikor az erdőhöz ért, megakadt az ágakban az agancsával, s az oroszlán megragadta. Amikor látta a szarvas, hogy életének vége, ezt mondta:

- Én, ostoba állat! Amiről azt hittem, hogy hitvány és vékony, az mentett meg engem, amiben gyönyörködtem, vesztemet okozta.

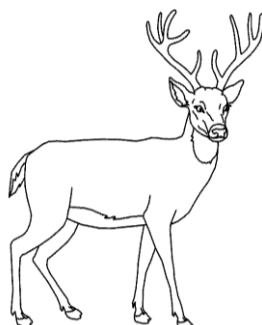
1. Számozással helyezd időrendi sorrendbe a szarvassal történeteket!

<input type="checkbox"/>	Bírálta a lábát.
<input type="checkbox"/>	Az erdőben megakadt agancsa az ágakban.
<input type="checkbox"/>	Megtámadta az oroszlán.
<input type="checkbox"/>	Gyönyörködött az agancsában.
<input type="checkbox"/>	Az oroszlán megragadta.
<input type="checkbox"/>	Száguldott a fátlan, sík mezőn.

2. Helyezd megfelelő sorrendbe az összekavarodott mondat szavait! Írd a mondatokat a szarvasnak a mellé a testrésze mellé, amelyről szólnak!

és szétágazó! Milyen nagy szép,

vékony. Csak hitvány, lábam a



3. Döntsd el, hogy az alábbi mondatok igazak vagy hamisak! Írj I betűt az igaz mondatok előtti négyzetbe és H-t a hamisak elé!

<input type="checkbox"/>	Elment a szarvas a tóhoz inni.
<input type="checkbox"/>	Meglátta magát a vízben, és gyönyörködni kezdett az agancsában.
<input type="checkbox"/>	A lábával nem volt elégedett, mert az vékony volt.
<input type="checkbox"/>	A szarvast hirtelen megtámadta egy medve.
<input type="checkbox"/>	A szarvasnak sikerült megmenekülni.

4. Írd be a megfelelő helyre az alábbi szavakat!

igazságtalan, hiú, gyors

A szarvas

- _____ volt, mert sokat foglalkozott külsejével,
- _____ volt, mert lebecsülte egyes testrészeit,
- _____ volt, mert el tudott menekülni az állatok királyától a.

5. Mit gondolt magában a szarvas miután az oroszlán megragadta? Keresd ki a meséből, majd másold le!

6. Húzd alá az *ostoba* szóval azonos jelentésű szavakat!

szorgalmas, buta, együgyű, segítőkész, bamba, lassú felfogású, rendes

7. Mit jelent a *vesztét okozza* kifejezés? Karikázd be a helyes választ!

- a). megszidja
- b). megveri
- c). elpusztítja

„A fantázia tengerén”

Baricz Erika logopédus

A szimbolikus játékok önformáló és alakító erejűek, hatnak a gyermeki személyiségre, gondolkodására, a megismerő rendszer fejlődésére. Ezeknek a képzeletjátékoknak prevenciós és „fejlesztő” hatásuk is igen fontos: a gyerekek nyitottabbak a felnőttekkel és társaikkal való kapcsolatukban, toleránsabbak másokkal, szívesen játszanak csoportban egymással. Bátrabban megfogalmazzák kéréseiket, elfogadják a felajánlott stratégiákat a nehéz helyzetek kezelésében, önállóan és kitartóbban keresnek megoldást a problémahelyzetekben. Nagyobb empátiával rendelkeznek, barátságosabbak, a játékban megélt figyelemmel és elfogadással könnyebben befogadják a másságot, az újat. Ilyenformán a képzeletjátékok hatékony terepet biztosítanak az integráció folyamatában a gyerekek számára. A képzeletjátékokat játszó gyerekek verbális kifejezőképessége magasabb szintű, a játékok utáni türelmes, elfogadó helyzetben zajló, nyugodt verbális élménymegosztás, nagymértékben felerősítik a logopédiai foglalkozások hatékonyságát. Ezekkel a játékokkal kiváltott hatások elsősorban a társas kapcsolatokban, az érzelmek területén nyilvánulnak meg, lehetőséget teremtenek a közös öröme, stresszcsökkentésre, önértéknövelésre.

Ezek a játékok csak részben „szólítják meg” a gyerekek tudatosságát. Mélyebb rétegeket is megérintenek bennük, és a gyermekeknek alkalmat adnak arra, hogy kialakítsák saját, belső stílusukat

arra vonatkozólag, hogy hogyan tudják önmagukat megnyugtatni, ellazítani, felvidítani, hogyan tudnak erőt gyűjteni a stresszre, illetve a felmerülő problémákra higgadtan reagálni. Ezek a gyengéd, lágy játékok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyermekek már óvodában megtanulhassák, hogyan tudják önmagukat ellazítani, belső ritmusukat megtalálni és összeszedni magukat.

A játékok bevezetéseként a csend megteremtésével lehetőséget adunk a gyermekeknek a befelé fordulásra, az összeszedettség állapotának elérésére. A gyerekeknek erős belső készletük van arra, hogy mozogjanak, használják testüket. Az alábbi játékok a gyerekekben rejlő hihetetlen energiákat nyugodt, koncentrált energiává alakítják át. Reménykedhetünk abban, hogy a gyerekek kiegyensúlyozottan, öntudatosan viselkednek, jobb kognitív és kreatív teljesítményt nyújtanak, a csoport légköre, a gyerekek egymáshoz való viszonya is pozitívan változik. Ezek a játékok különösen alkalmasak az ún. nehéz gyermekeknek, akik szinte állandó lelki stressznek vannak kitéve, akinek szellemi, fizikai hátrányaik vannak.

Mozgásmeditációs-játék

Az erdőben

A játék célja: ha egy nagyon intenzív mozgássort akarunk levezetni, kicsik és nagyok egyaránt kedvelt játéka ez. Alkalmat ad arra, hogy az intenzív, dinamikus mozgás átalakulhasson

ritmikus, lassú mozgássá, ami végül nyugalomban és csendben végződik.



A játék leírása: (Köralakítás után.) Helyezkedjete el kényelmesen. Ülhetek törökülésben, de ha jólesik, le is fekhettek. Be is csukhatjátok a szemeteket. Van, akinek úgy könnyebb elképzelni mindazt amit ma mesélni fogok. Képzeljéte el, hogy egy szép erdőben vagyunk, amiben minden ott van, amit szeretünk. Lehet szaladgálni, mindent meg lehet nézni. (szünet.) Lehetek fák, melynek ágait meghajlítja a szél... (szünet.) Lehetek fű, ami a szélben ide-oda hajlik...lehetek avar, levelek, melyek zizegnek a földön..., és lehetek állatok, amik itt, az erdőben élnek. És most képzeljéte el, hogy egy pici, aranyos állat után mentek, amit megláttok magatok előtt... Álljatok lassan fel, és induljatok el, olyan óvatosan, hogy ne kelljen töletek félnie. Aztán egyszerűen csak üljete le az állat mellé a földre, és nagyon-nagyon halkán szólítsátok meg, beszéljete vele. Ha akarjátok, nagyon óvatosan meg is foghatjátok az állatot. És most körbe megyek, minden állatot óvatosan megsimogatok, és ti közben a fülembé súghatjátok, milyen állatot találtatok. Aki a fülembé súgta, engedje vissza az állatkáját az erdőbe és üljön vissza a körbe.

Élménymegosztás: Milyen volt a Te erőd? Milyen volt az állatod? Mit csináltál, hogy jól érezze magát az állatod?

Felhasznált irodalom:

Göbel Orsolya

2007 Varázsjátékok- Égig emelő légzés. L'Harmattan, Budapest

Göbel Orsolya

2006 Varázsjátékok-Mozgás a képzelet szárnyán. L'Harmattan. Budapest

Lézés-fantáziajáték

Színes légzés

A játék célja: ez a lézésmeditáció lehetőséget ad a gyermekeknek arra, hogy megtanulják és begyakorolják fontosabb testrészeik ellazítását és élénkítését.



A játék leírása: helyezkedjete el kényelmesen. Most arra kérlek, hogy csukd be a szemed és válassz ki egy olyan színt, ami a természetben megtalálható. Lehet az az ég színe, vagy a fű színe, valamelyik virág színe, a nap színe, de lehet akár egy gyümölcs színe is. Ha kiválasztottál egy színt, akkor most kérlek, figyelj a légzésedre. Kezd mélyen be- és kilélegezni, miközben a légzésed olyan színűvé változik, amilyenre gondoltál. A belégzést és a kilégzést használhatos ecsetként magadban, és a tested minden részét beszínezheted. Kezd a lábaiddal. Vegyél egy mély lélegzetet, és a színes lélegzetteddel fessd be mindkét lábfejedet. Aztán színezd be az egész lábadat, a hasadat, a mellkasodat, majd fújd a színes légzésedet a karjaidba, a vállaidba, a tarkódba és a fejedbe. Most maradj egy kicsit ilyen színesen, és figyeld meg, hogy milyen érzés az, amit ez a szín ad neked. (kb. fél perc). Most pedig lélegezz ki minden színt az egész testedből egy hosszú „ffff.....” hanggal. Most már mindened természetes, üde, tiszta színű. Lassan nyisd ki a szemed, mozdítsd meg a karjaidat, akár nyújtzkodj egy jót, és ülj fel.

Élménymegosztás: Milyen színt választottál? Milyen érzés volt színesnek látni önmagad? Hogy érzed most magad?



„Érett már az iskolára?”

Takács Zita-Enikő, iskolapszichológus

Lassan tíz éve az óvodapedagógusok és a szülők kikérik egyes kisgyerek fejlődésének, érettségének megállapítására az iskolai tanácsadó, iskolapszichológus véleményét, nézőpontját az iskolaalkalmasság tekintetében. Régen az első osztály volt, napjainkban az előkészítő osztály mérföldkő a családban. Egészen más élet kezdődik: a játékok helyett az elvárások kerülnek a középpontba. De mit jelent pontosan az iskolaalkalmasság, és mit tehet a szülő, hogy a kisgyerek pozitívan várja az első évkezdést?

Bár az iskolakezdés a kicsinek jelent igazi kihívást, sokszor a szülők aggódnak jobban az új helyzet miatt. Ha ők szoronganak, azt a gyermek is megérzi, és ez negatívan befolyásolja az iskolához való viszonyát. A szülői aggodás érthető, de nem árt tudni, hogy hat-hét éves korra az elemi alapkészségek kialakulnak. Ha pedig a kicsi szeretetteljes családból érkezik, ahol megteremtették a szocializáció alapjait, a kisdíáknak nem lesz gondja a beilleszkedéssel sem.

A sikeres évkezdést megkönnyíti, ha a szülő jól ismeri gyereke képességeit, és segít leküzdeni az

esetleges nehézségeket. Nagyon sokat segíthet, ha a családban néha beszélgetnek az iskoláról vagy akár egy-két alkalommal el is látogatnak az épületbe. A mindennapi tevékenységekbe fokozatosan vonják be a kicsit is. Ebben az életkorban ugyanis úgy sajátít el legkönnyebben új ismereteket, ha azokhoz tapasztalatok, élmények kapcsolódnak. A közös étkezéssel, szalvétahajtogatással, az evőeszközök elhelyezésével fejleszthető az apróbb mozgásokat igénylő kezűgyesség, és a jobb-bal irányok is rögzülnek. Ha bevonjuk a gyermeket egy program megtervezésébe, a logikai és a problémamegoldó képessége is jobb lesz. Amikor rábízzuk a szennyes ruhák kivételét, vagy megterítettjük vele az asztalt, erősítjük a megtartó emlékezetét és a feladattudatát. Fontos még a frusztrációs tolerancia kialakítása is, például a boltban ne engedjük kibontani a csokit a pénztárban való fizetés előtt. Az iskolában ugyanis el kell viselnie, hogy a tanító néni nem mindig őt szólítja fel, és nem teheti rögtön azt, am eszébe jut. A közös társasozások során tanítsuk meg veszíteni is, hiszen egy hatévestől már elvárható, hogy ne borítsa fel dühösen a játéktáblát, ha nem ő áll a

nyerésre. Véleményem szerint nagyon jó fejlődést nyújthatnak a társas játékok, mint az Abalone, Pylos, Quoridor, IQ XOXO, családi játék: Pengoloo, a különböző memória kártyák, kirakósok, Fekete Péter kártyák, az iskolaelőkészítő játékok, mint Bunny Boo, Day&Night, Butterflies, Qwirkle, Cube Puzzler, stb. Átaluk nemcsak a gyerek képességei fejlődnek, hanem a család is jól érezheti magát.



Az alkalmasság kritériumai: A tanulás képessége nem a gyermek akaratán múlik, hanem belső fejlődési állapotából fakad, és az idegrendszeri folyamatoknak van alárendelve. Arról, hogy érett-e a tanulmányok megkezdésére, általában a szülő és az óvodapedagógus határoz. Ha valami miatt ez mégsem egyértelmű, akkor a nevelési tanácsadó véleményét érdemes kikérni. Az alkalmasságnak testi és szellemi jellemzői is vannak. Az előírások szerint az a hat éves gyerek léphet az előkészítő osztályba, aki elért egy bizonyos testi fejlettséget, mozgáskoordinációja és erőnléte az életkorának megfelelő. A pszichés követelmények közt meghatározó, hogy a gyerek szociálisan érett legyen, aki képes kapcsolatokat kialakítani és fenntartani a kortársaival, a rábízott feladatokat pedig elvégzi.

Tíz fejlesztő tipp otthonra: A problémamentes iskolába lépés érdekében a hétköznapi tevékenységeken túl bizonyos területeket játékokkal is erősíthetünk:

- A térben való tájékozódást segíti, ha – például egy labdával – gyakoroljuk az előtt, mögött, fölött, alatt, között irányok fogalmát.
- A jobb és bal kéz megkülönböztetéséhez kezdetben az egyik kézre kössünk vékony szalagot vagy az egyik kézfejre rajzoljunk egyszerű mintát.
- A balról jobbra való haladási irányt sorkirakós játékkal rögzíthetjük. Több kis tárgyat készítsünk ki az asztalra, s kérjük arra a gyereket, rakja őket úgy sorba, ahogyan mondjuk – például az elején legyen a kisautó, a második a golyó, és így tovább, a végén pedig a kutya. Utána kérjük meg, hogy „olvassa le” a sort, hogyan rakta ki egymás után.
- Ahhoz, hogy később az írásnál ne okozzon gondot a vonalközben való tájékozódás, közös rajzolással erősíthetjük a lap széle, alja, közepe fogalmait.
- Színes pálcikák kirakásával „fessünk együtt kerítést”, ügyelve a színek rendszeres ismétlődésére. Ez a ritmusérzékre és a soralkotó gondolkodásra is pozitívan hat.

- Számoljunk közösen: gyümölcsökkel, evőeszközökkel, játékokkal egyaránt gyakorolhatjuk az alapvető műveleteket.
- A szótagolást készíthetjük elő, ha a szavak utolsó szótagjait hagyjuk, és a kicsinek kell befejeznie, amire gondoltunk.
- Saját készítésű puzzle-lal a gyerek „részegész” érzékelését fejleszthetjük – például egy képeslapot közösen vágjunk darabokra, és rakjuk újra össze.
- Vannak olyan gyerekek, akik nem szeretnek rajzolni, velük például fűzzünk gyöngyöt, nyomkodjunk só-liszt gyurmába magvakat, vagy ragasszuk képetmagunk szedte termésekből, levelekből – ezek jó hatással vannak a kézügyességre és a kreativitásra egyaránt.
- Sütéskor engedjük meg a kicsinek, hogy ő is szaggasson a tésztából kisebb és nagyobb méretű pogácsákat, figurákat. Ezzel megtaníthatjuk neki az alakállandóságot (a kis és a nagy kör is kör) és az alapvető formákat.

Folytathatnánk a felsorolást, hiszen minden szülőnek és pedagógusnak számtalan ötlete van a gyerekek képességeinek, készségeinek fejlesztése terén. Egy gondolattal zárom: „A gyermek olyan, mint egy pillangó a szélben. Néhány magasabbra tud repülni, mint mások, de mindegyik a legjobb tudása szerint repül. Miért is hasonlítanád össze őket? Mindegyik más. Mindegyik különleges. Mindegyik gyönyörű.”



„Túlélő recept a bezártságra”

Városi Emöke, iskolapszichológus

Az elmúlt időszak mindenki türelmét, energia tartalékát, optimizmusát, alkalmazkodó képességét, kreativitását.....és úgy az egész lényét próbára tette.

Kénytelenek voltunk megküzdeni egy számunkra ismeretlen élethelyzettel és megtalálni önmagunkban mindazokat az erőforrásokat, amelyek segítenek vagy segíthetnek ilyenkor. Sok leleményes ötletet hallottam, hogy ki hogyan és mivel töltötte a bezártsági időszakot, ami természetesen mindenki számára más volt. Voltak akik kertészkedéssel felfrissülhettek, voltak akik a negyedik emelet adta lehetőségeket kellett kiaknázzák, valamint voltak akik az alkotásba lették örömüket és voltak akik az édes jól megérdemelt pihenéssel, olvasással, relaxálással töltekeztek.

Lejárt már? Nem tudjuk. Lesz-e még folytatás? Azt sem tudjuk. De biztos, ami biztos, családom, én és a környezetem által eddig leteremtett, hatékony, jól bevált tevékenységekből alakítottam ezt a receptet diákoknak, felnőtteknek egyaránt.

Íme mivel és hogyan tölthetjük a szürke hétköznapokat, hogy hasznosak és pozitívak legyenek.

Recept a szürke napokra...és nem csak...

Hozzávalók: pozitív hozzáállás, nyitottság, tenni akarás, saját bakancslistás kelléktár, kreativitás...és bármi amit még hozzátennél.

Ápold kapcsolataidat



Hívj fel, írd levelet vagy üzenetet egy olyan barátodnak, rokonodnak akivel rég nem beszéltél vagy találkoztál. Sokszor a hétköznapi rohanásban

megfeledkezünk emberekről vagy akarva-akaratlanul eltávolodunk emberektől. Íme ez egy remek alkalom lehet arra, hogy ismét felfrissítsetek kapcsolatokat és elmélyítsetek barátságokat vagy akár rokoni szálakat.

Újíts otthonodon



Alakítsd át, frissítsd fel, rendezd át, újítsd fel a szobád/lakásod valamely részét, amely sosem tetszett vagy valamiért mindig elhalasztottad. Lehet ez bútor

festés, fal festés, polc felszerelés, sarok átalakítás, dekor kicserélés, bútorok átrendezése stb.

Kertészkedj



A kertészkedés egy nagyon jó relaxációs tevékenység és mentális tisztító. Attól függetlenül, hogy van vagy nincs udvarod, a saját kis balkonodon vagy konyhádban is kialakíthatod a saját kis kertedet.

Lomtalaníts



A híressé vált Marie Kondo könyvei és sorozata nagyon sokat segíthet abban, hogy hogyan teremts magadnak olyan otthont és környezetet, ami igényeidnek megfelelően és funkcionalitása a te életstílusodat szolgálja. Nos fogj neki lomtalanítani, búcsúzz el azon ruháidtól, tárgyaidtól, amelyekben egykor nagy örömet lelted, de már nem tesznek boldoggá és add tovább.

Adakozz és jótékonykodj



A lomtalanított tárgyakat licitáld el jótékony célokra vagy ajándékozd el rászorulóknak. Akár barátaidat és ismerőseidet is

megkérdezheted, hogy kinek szerezne örömet és ajándékozd meg őket csak úgy. Ez által a környezetet is kíméled és a környezetet is segíted.

Minőségi idő családdal



Alakítsatok ki közösen „mi-időt”. Ezek olyan tevékenységeket tartalmazzunk, amit közösen határoztok meg és mindenki részt vesz benne.

Lehet közös főzés vagy családi étkezések, otthoni mozizás, mindenki kedvenc tevékenységét kipróbálni sorra, piknikezés a nappaliban, sátorozás az udvaron, apa-fia barkácsolás, anya-lánya szépítkezés stb. A fontos, hogy egymásra figyeljetek és legyetek “jelen”.

Önreflexió

Gondold át milyen volt a heted és írd össze mit csinálnál szívesen a következő héten. Próbáld minél többet kipipálni a bakancs listádon abból ami otthon megvalósítható. Légy kreatív!;



Te mivel egészítenéd ki? Mi az amit mindig halasztottál, mert nincs időd?

„Ha megtöltöd az elméd jó és tiszta gondolatokkal, a rosszaknak már nem lesz helyük”

Orbán Márta, alsó tagozatos tanár



A korai kelés , a reggeli időhúzás,a gyerek noszogatása, nehogy elkéssen az iskolából/óvodából, az iskolai túlterhelés, a sok külön órák, az állandó rohanás megállni látszik, szünetel egy ideje. Többen időhiányban szenvedtünk, vagy

túl sokat akartunk önmagunktól.A koronavírus miatt a feje tetejére állt körülöttünk a világ. A megváltozott helyzetben mindannyian másképpen éljük meg ezt az időszakot. Míg egyesek nehezebben, mások könnyebben kezelik a helyzetet. Van akit zavar a bezárkózás , szorong, fél azingerszegény időszaktól. Mások jól megvannak a magányukban.meglepően pozitív élménynek számít a karantén. Mindenki maga osztja be az idejét egyéni szükségletei szerint. Az biztos, hogy szokatlanul éljük meg az új mindennapokat gyerekek, felnőttek egyaránt. A virtuális tér be-költözött az életünkbe. Pedagógusként egyik napról a másikra kellett átállni egy teljesen új munkafolyamatra és rendszerre. Meg kellett találni a megfelelő oktatási formát, a módját annak, hogy a körülményekhez képest hatékonyan

működjön az oktatás. Nehéz és megterhelő, mégis előnyével, hátrányával megkeressük a pozitív hozadékát az új helyzetnek. Hiányzik a személyes együttlét, a mosoly, a nevetés, az érintés, az együtt töltött idő... Pozitív, segítő hozzáállással próbálunk megtenni minden tőlünk telhetőt. Szülőként nyomasztó otthonról dolgozni, háztartási munkát végezni, a gyerekekkel való együtt tanulás folyamatos kényszere feszültségeket generálhat. Józnak maradni, érzelmeinket szabályozni, az élet nehéz helyzeteiben jó döntéseket hozni nagy kihívás maradt. Hiányzik előző életünk sok apró részlete. Fordítsuk át, használjuk ki a lehetőséget, hogy alaposan átgondoljuk mire van valójában szükségünk. Mindannyiunk számára szükség van belső erőforrásaink mozgósítására, megküzdni a nehézségekkel. Marad a játék, a nevetés, viccelődni, főzicskélgni, társasozni, könyvet olvasni, közös családi filmnézés, benti sportolás, kertészkedés, zene hallgatás, táncolás, a művészet, kézműveskedés azért, hogy becsempésszük az életörömet, élményt biztosítsunk magunknak. Egy új életrend kialakításával sok mindent újratanulhatunk. „Ha megtöltöd az elméd jó és tiszta gondolatokkal, a rosszaknak már nem lesz helyük”- Joyce Meyer bölcsessége a gondolatok erejéről most is aktuális. A kényszerhelyzet megtanít figyelmesen hallgatni, érzékenyen ráhangolódni a társunkra, gyerekeinkre. Nagy szükség van a család adta érzelmi biztonságra, hogy jó legyen otthon lenni. Hogy ember maradj ebben az embert próbáló időszakban, pszichikai erőbefektetésre van szükség. Mekeressni azt, hogy mitől érezzük jól magunkat az otthonunkban, a

megértés, a hozzáállás, a nyugalom, önbecsülésnevelő tippek, új élmények keresése, az egyensúly fenntartása segít, hogy elviseljük a nehéz időket.

Keressük a jót. Belső képzeletünk, gondolataink, szavaink nagy hatással vannak önmagunkra és másokra. Mindenkinél van arra, hogy időnként csak önmaga legyen, én-időre. A rendelkezésünkre álló idővel hogy hogyan gazdaskodunk? Folyamatosan dolgoznunk kell azon, hogy megoldódjanak gondjaink. A kitartó, áldozatos munka meghozza gyümölcsét. „Semmi sem állíthatja meg az embert, aki megfelelő hozzáállással rendelkezik, hogy elérje a célját, és az égvilágon semmi sem segíthet annak, aki nem megfelelően áll a dolgokhoz.”- hangzanak Thomas Jefferson szavai. Gyerekeink által nagyon sokat tanulunk, a jelen tapasztalataiból tanulunk, a változást általában sem könnyű mindenkinek elfogadni. Érzelmileg kiegyensúlyozott, vagy legalább stabil maradni itt és most. Az energiánkat arra fordítani, hogy minden egyes próbálkozás közelebb vigyen a célhoz. Egy jobb jövő az ember pozitív hozzáállásától függ. Hiába gondolkodunk és beszélünk pozitívan, ha nem cselekszünk kellőképpen. Egyesek a félig tele, mások a félig üres poharat látják. Mellőzzük a nem lehet, nem tudomot, a fókuszálás nem a problémák, hiányok, hanem a lehetőségek, a megoldások, az elismerés, a hála köré csoportosuljanak. Az ember attitűdje változhat gondolkodásmódjának változásával.

Vigyázzunk egymásra!