

Ieteikumi pirmklasnieku vecākiem

Skolas gaitu uzsākšana ir satraukuma pilna ne tikai bērniem, bet arī viņu vecākiem. Uzsākot skolas gaitas bērns no organizētās un pierastās bērnudārza vides nonāk pilnīgi jaunos apstākļos - vecuma ziņā daudzveidīgajā skolas vidē. No viņa šeit gaida pozīciju "skolēns" un rotaļu vietā piedāvā sistemātisku garīgu darbu.

Uzsākot skolas gaitas mainās ne tikai vide, bet arī galvenais darbības veids. Skolā atšķiras dienas kārtība un ir jauni noteikumi. Visbiežāk sekmīgai adaptācijai traucē tieši vecāku trauksme. Viens bērns ir gatavs droši pavērt skolas durvis un iepazīt jaunas lietas, bet cits ir trauksmaināks.

Katram bērnam ir svarīga atzinība un atbalsts, kuru var nodrošināt tieši ģimene, nevis bērni, ar kuriem būs kopā bērnudārzā.

Par pirmklasnieka gatavību skolai liecina ne tikai bērna prasme lasīt un rēķināt, vienlīdz svarīgi ir arī šādi aspekti:

- kā bērns ir apguvis saskarsmes, sociālās un pašapkalpošanās prasmes;
- vai bērnam ir drošības sajūta par to, kas sagaida skolā un vai ir vēlme mācīties.

Skolā galvenais nodarbību veids ir mācības, kas prasa lielu fizisku un garīgu piepūli, tādēļ ir svarīgi ievērot dienas režīmu un pievērst uzmanību mazā skolnieka gulēšanas ilgumam. Ieteicamais miega ilgums 7 - 8 gadu vecumā vidēji būtu vismaz 10 stundas. Tas, protams, ir individuāli, jo jāņem vērā bērna fiziskā noslodze un psihiskās attīstības īpatnības. Ja bērns nebūs labi izgulējies, nākamajā dienā viņš nespēs produktīvi strādāt.

Lai gulētiešana un pamošanās noritētu sekmīgāk, svarīgi ieviest kādus noteiktus rituālus. Lai izvairītos no stresa, ieteicams skolai no rīta gatavoties mierīgi, bez steigas un noteikti pabrokastot!

Esiet uzmanīgi ar bērna iesaistīšanu dažādos interešu pulciņos. Nevajag steigties! Ja bērns skolā labi tiek galā ar mācībām, tad var sākt domāt par pulciņiem. Ja bērns jau bērnudārzā ir apmeklējis kādus pulciņus, arī tad uzmanīgi jāseko pirmajās skolas nedēļās līdzī, kā skolēns tiek galā ar šo slodzi, jo jebkurš pulciņš ir papildus slodze bērnam. Mācības pašas par sevi ir liela slodze, tas ir stress bērnam un viņa nervu sistēmai, jo paralēli mācību procesam ir jākomunicē ar skolotājiem, skolas darbiniekiem, klasesbiedriem, jāorientējas skolas daudzajos kabinetos un jāorganizē pašam sava darba vieta. Noteikti nebūs par vēlu uzsākt interešu izglītības aktivitātes arī otrajā un trešajā klasē.

Vecāki – izrādiet patiesu interesi par bērnu! Atrodiet laiku personīgai sarunai ar bērnu. Noteikti sarunu sāciet ar pozitīvām lietām, piemēram, jautājiet, lai bērns pastāsta 3 labas lietas, kas ar viņu notikušas skolā. Paslavējiet savu bērnu par viņa veiksmeš, sasniegumiem. Reaģējiet uz bērna vajadzībām. Ja bērnam atgadījies, kas slikts skolā, mierīgi uzklusiet un pārrunājiet notikušo. Svarīgi ir izrunāt ar bērnu, ko līdzīgā situācijā viņš nākamreiz varētu darīt savādāk, kā rīkotos, jo bērnam ir ļoti svarīgi tikt uzklusītam un sadzirdētam.

Atcerieties, pārdomāti organizējot ikdienu un veltot bērnam savu laiku, jūs sekmējat viņa skolas gaitu veiksmīgu uzsākšanu un norisi arī turpmāk.

Lai veiksmīgs jaunais mācību gads!

Daiga Broka

Babītes vidusskolas izglītības psihologs

Epasts: daiga.broka@bvsk.lv