

Tematici:

- ✓ Adaptarea și tranziția - particularități și implicații la copii și elevi, în mediul școlar și preșcolar;
- ✓ Gestionarea emoțiilor raportate la schimbare și începerea noului an școlar;
- ✓ Situații noi - comportamente noi. Comportamente adaptative și rutine sănătoase în contextul pandemic.
- ✓ Sugestii pentru părinți la început de an școlar.

INTRODUCERE:

Teama de necunoscut, teama de îmbolnăvire, emoțiile legate de un nou început și de revederea colegilor și a cadrelor didactice după o perioadă de izolare pot contribui la schimbarea comportamentului copiilor/elevilor față de mediul școlar sau chiar la predispoziția unor stări de anxietate. Drept urmare, rolul părintelui în depășirea acestei perioade este esențial. Este important să stăm cât mai mult de vorbă cu copiii noștri, să le ascultăm și să le înțelegem îngrijorările pe care ni le spun și să intervenim cu explicații cât mai potrivite și pe înțelesul lor. Începerea unui nou an școlar presupune multe pregătiri, de aceea este necesar ca părinții să se ocupe de acestea în timp util.

„Progresul este imposibil fără schimbare, iar cei care nu își pot schimba modul de a gândi nu pot schimba nimic!”

(George Bernard Shaw)

Ce este nou? La ce schimbări trebuie să ne acomodăm?

- ✓ **Un program nou, un ritm de viață nou**, după o pauză considerabilă, în care copiii și elevii au stat mai mult acasă, au avut mai mult timp liber, mai puține sarcini și nu au urmat un program strict;
- ✓ **Oameni noi**: colegi noi, profesori noi (unii reiau legătura cu colegii și profesorii, alții încep o nouă etapă, un nou ciclu de învățământ, care presupune noi colegi și noi cadre didactice, poate chiar o școală nouă!);
- ✓ **Reguli noi - reguli stricte de igienă și distanțare socială**
 - Reguli de igienă noi (ne spălăm și ne igienizăm mâinile mai des decât de obicei, purtăm mască în situațiile în care se impune, dezinfectăm obiectele folosite frecvent etc.);
 - O relaționare altfel (relaționăm păstrând distanța fizică unii față de alții);
- ✓ **O clasă aranjată altfel** (nu va mai exista colegul/colega de bancă și doar colegi de clasă);
 - O altfel de învățare - învățare online, blanding learning;
 - Un nou mod de folosire a instrumentelor și materialelor de lucru (nu mai împrumutăm obiecte de la unul la altul, fiecare copil/elev lucrează cu obiectele personale);
- ✓ **O altfel de joacă** (ne jucăm doar cu propriile jucării; ne jucăm mai mult jocuri individuale).

Ce presupune ADAPTAREA?

- Adaptarea omului la condițiile mediului este una dintre principalele probleme științifice interdisciplinare.
- Adaptarea este un proces de modificare prin care un individ sau un grup își adecvează, parțial sau total, propriul mod de a acționa în funcție de condițiile și exigențele mediului natural sau socio-cultural. Adaptarea nu este altceva, decât procesul de acomodare a individului, a însușirilor personalității la condițiile schimbătoare ale vieții și activității omului. Acest proces este legat de formarea reacțiilor care asigură menținerea sănătății și a capacității de muncă a omului.

(Enciclopedia de Filozofie și Științe Umane)

Învățăm să ne acomodăm

Cum îi ajutăm pe copii să se acomodeze la noul context școlar?

1. Pregătirea emoțională

Emoțiile sunt firești! Este firesc să aibă emoții și părinții, dar și copiii/elevii la începerea unui nou an școlar, mai ales într-un an școlar care începe în context pandemic.



**Suntem lângă tine,
Să-ncepem cât mai BINE!**

Ce frici pot să apară odată cu începerea noului an școlar?

- **Frica de separare față de părinte.** Specifică celor mici, frica de separare de părinte poate fi prevenită prin a-l ajuta pe copil să înțeleagă că separarea are loc pentru o perioadă de timp, de câteva ore și nu este o separare de lungă durată, sau de durată nedeterminată, cum pot percepe în special copiii care încep creșa sau grădinița. În plus, copilul poate fi desensibilizat treptat prin vizita anterioară la grădiniță, cunoașterea educatoarelor, acomodarea cu spațiul grădiniței, prelungirea treptată a timpului petrecut în creșă sau grădiniță.



Ce frici pot să apară legat de începerea noului an școlar?

- **Frica față de cerințe noi și capacitatea de a face față acestora .**

Evitați criticile și transmiteți propriului copil încrederea dumneavoastră.

Dacă copilul obține o notă sau un calificativ mic, este importantă „urma” emoțională pe care o lasă acea performanță (părintele trebuie să ajute copilul să nu fie dărâmat de acea notă și să identifice împreună ce a greșit, ce să facă altfel în viitor, care sunt resursele de care are nevoie pentru o performanță mai bună - o pură ceartă și critică din partea părintelui nu va ajuta cu nimic).



Învățarea la distanță

Pregătiți copilul legat de ceea ce presupune o învățare optimă la distanță/online:

- Faptul că poți „să fii la școală” chiar dacă ești acasă;
- Respectarea programului de predare online;
- Reguli de socializare și comunicare la distanță/online cu colegii și profesorii.



Ce frici pot să apară odată cu începerea noului an școlar?

- **Frica de îmbolnăvire.**
- Părintele are rolul de a-l învăța pe copil cum să prevină îmbolnăvirea și să-și mențină un stil de viață sănătos și apoi să transmită ideea conform căreia este posibil să ne îmbolnăvim, însă apelând la ajutor medical boala poate fi tratată.



Ce frici pot să apară odată cu începerea noului an școlar?

- **Frica de socializare** (cu profesori noi, cu colegi noi). Frica de socializare provine defapt din frica de a nu fi plăcut de către ceilalți, dintr-o îngrijorare a copiilor/elevilor cu privire la faptul nu se vor descurca în conversații și în relaționarea cu ceilalți.
- Putem să contracărăm aceste frici prin a-i pregăti pe copii cu privire la formulele de politețe pe care le pot utiliza, cu privire la ce ar putea fi întrebați la școală, mai ales în primele zile la școală. În plus, în acest sens ajută încurajarea cu privire la faptul că fiecare om este valoros și că trebuie să avem curajul să fim noi înșine în relație cu ceilalți, dar în același timp să fim pregătiți asupra faptului că putem fi pe placul unora, dar nu și pe placul altora. În special cei mici fiind obișnuiți cu afecțiunea din familie se pot aștepta ca în colectivitate să fie pe primul loc, în centrul atenției și să primească aceeași afecțiune ca și acasă. În cazul în care așteptările lor nu sunt îndeplinite, vor avea de suferit și astfel pot manifesta unele emoții și comportamente dezadaptative. Ca să nu se întâmple acest lucru, ar fi util să pregătim treptat copilul, spunându-i că într-o colectivitate toți copiii sunt valoroși, sunt apreciați și sunt egali, doar că nu pot primi aceeași afectivitate și atenție ca și în familie.

Cum combatem fricile față de începerea școlii/grădiniței?

□ **Cultivați copilului încrederea în școală/grădiniță.** Amintiți-i că în școală este în siguranță, școala este păzită, cadrele didactice vor avea grijă de fiecare iar îmbolnăvirea se previne prin respectarea regulilor de igienă.

□ **Urmăriți familiarizarea copilului cu mediul școlar/mediul grădiniței**

Dacă este posibil, faceți împreună vizite la școală/grădiniță. Dacă nu este permisă intrarea în clădire, intrați în curte și povestiți-i copilului cât mai multe lucruri despre ceea ce se va întâmpla.

□ **Urmăriți familiarizarea copiilor cu persoanele cu care vor intra în contact.**

Dacă nu este posibil o întâlnire anterioară, căutați în mediul online și pe rețelele de socializare profile ale cadrelor didactice, ale noilor colegi.

Discutați așteptările cadrelor didactice și programul.

□ **Cultivați copilului încrederea de sine.**

Spuneți copilului că aveți încredere în el și că este normal să aibă emoții atunci când se confruntă cu situații noi!

Cum îi ajutăm pe copii să se acomodeze
la noul context școlar?

Învățăm să ne acomodăm

2. Dezvoltarea abilităților noncognitive

Pentru a face față cu succes adaptării la noul mediu școlar și la perioade de tranziție în general, copiii și elevii au nevoie să-și dezvolte mai multe tipuri de abilități. Pe lângă abilitățile socio-emoționale și comportamentale și pe lângă abilitățile cognitive (de gândire, atenție și concentrare, memorare etc.) sunt importante și abilitățile noncognitive precum:

- Optimismul;
- Perceperea autoeficacității și încrederea în sine;
- Robustețea sau rezistența psihică la situații solicitante și de stres;
- Motivația;
- Autocontrolul/Autoreglarea/Autodisciplina;
- Perseverența;
- Integritatea;
- Curiozitatea și creativitatea.



Suntem lângă tine,
Să-ncepem cât mai BINE!

Cum putem dezvolta abilitățile noncognitive ale copiilor?

Pentru a avea un copil optimist, fiți mai întâi dumneavoastră optimiști! Manifesta-ți-vă optimismul, speranța și încrederea în faptul că viitorul poate fi unul bun, că orice situație se poate îmbunătăți - „Suntem lângă tine, la școală va fi bine!”. Provocați și antrenați optimismul copilului prin a-l ajuta să se concentreze pe aspecte pozitive, pe oportunități și posibilități. În acest scop, puteți să-i adresați următoarele întrebări:

- Ce te bucură cel mai mult legat de începerea școlii?
- Ce crezi că va fi bine, frumos, interesant ... la școală/grădiniță etc.?
- La ce activități crezi că te vei descurca cel mai bine ?
- Toate acestea îl poate ajuta pe copil să își identifice și motivația pentru școală.

Cum putem dezvolta abilitățile noncognitive ale copiilor?

- Pentru a avea un copil încrezător în propriile forțe, fiți dumneavoastră încrezători în propriile forțe! Dacă veți arăta vulnerabilitate în orice situație, dacă veți manifesta frecvent neputință în situații problematice, copilul va învăța și el să se plângă și să creadă că nu poate! După ce arătați copilului un model de părinte încrezător, declarați-i copilului că aveți încredere în el și în capacitatea lui de a se descurca la grădiniță/școală din toate punctele de vedere.

Cum îi ajutăm pe copii să se acomodeze
la noul context școlar?

Învățăm să ne acomodăm

3. Interiorizarea unor noi rutine și comportamente

Rutine noi

Toată lumea cunoaște noile reguli de igienă și de distanțare dar nu toată lumea le aplică consecvent! Unii nu le aplică în mod regulat pentru că nu le consideră importante, alții pentru că uită să le utilizeze, tocmai pentru că nu le-au intrat în rutina de zi cu zi.

Pentru a ajuta copiii să respecte noile rutine, în primul rând trebuie să îi convingem de importanța lor (nu prin prelegeri sau sesiuni de morală prin care părinții vorbesc și copilul trebuie să asculte, ci prin întrebări și problematizări legate de prevenirea îmbolnăvirilor, de genul: „Ce crezi că trebuie să facem în pauză?”, „Ce crezi că ar trebui să facem primul lucru când ajungem acasă?” etc.) iar apoi să ne asigurăm că nu le uită (desenăm afișe de avertizare și le lipim acasă, punem bilețele pe penar, în ghiozdan, îl felicităm când realizează comportamentul fără să îi amintim.)



Suntem lângă tine,
Să-ncepem cât mai BINE!

Cum ne comportăm cu copilul după ce se întoarce de la grădiniță sau de la școală?

- Sistemul de învățământ funcționează după reguli bine stabilite, astfel copiii execută toată ziua anumite comenzi, sarcini, solicitări: „*răspunde la întrebarea ...*”, „*ridică-te în picioare*”, „*scrie ..*”, „*colorează*” etc. Dacă odată ajuns acasă, noi, părinții, începem un interogatoriu și intrăm în rolul de profesori și îi adresăm întrebări legate tot de grădiniță/școală, iar copilul este din nou în postura de „copil/elev la răspuns”, s-ar putea, fie să obosim copilul, fie să primim răspunsuri formale, gen „bine”, să scadă motivația școlară sau chiar să refuze să ne răspundă.

Cum ne comportăm cu copilul după ce se întoarce de la grădiniță sau de la școală?

- Pentru copii „acasă” înseamnă în primul rând iubire, acceptare, relaxare ... iar când ajung acasă de la grădiniță sau de la școală ei se așteaptă în primul rând să se deconecteze de mediul școlar și să primească ceea ce nu primesc la școală. Astfel, ar fi mai de folos să întâmpinăm copilul cu multă afectivitate și apreciere, necondiționată de ceea ce a făcut la școală sau la grădiniță în acea zi și eventual să îi povestim noi mai întâi ce zi am avut, ca apoi să pornească de la el, în mod natural, destăinuirea față de experiența de la școală sau grădiniță. **Dacă copilul/elevul va începe să vorbească, trebuie să înțelegem că el are nevoie să fie ascultat.** Ascultat nu înseamnă să criticăm ceea ce ne spune și să-l întrerupem mereu cu intervenții de **părinte corector**. Ascultare înseamnă să taci și să ascuți uitându-te la cel care vorbește și arătându-i că îi acorzi atenție, că îl înțelegi și că ești acolo pentru el. Apoi, înainte de a oferi sfaturi sau de a emite judecăți, arată-i copilului că l-ai înțeles „*Înțeleg că te-a cam supărat ceea ce ți-a spus colegul tău*”, iar apoi întreabă-l dacă are nevoie de ajutor „*Vrei să îți spun ce aș face eu în locul tău?*” sau „*Vrei să îți spun ce părere am eu despre asta?*”. În acest fel copilul va primi cu mai multă deschidere sfaturile părintelui, pentru că le primește când le solicită și când are nevoie, fără să îi fie impuse în orice moment.

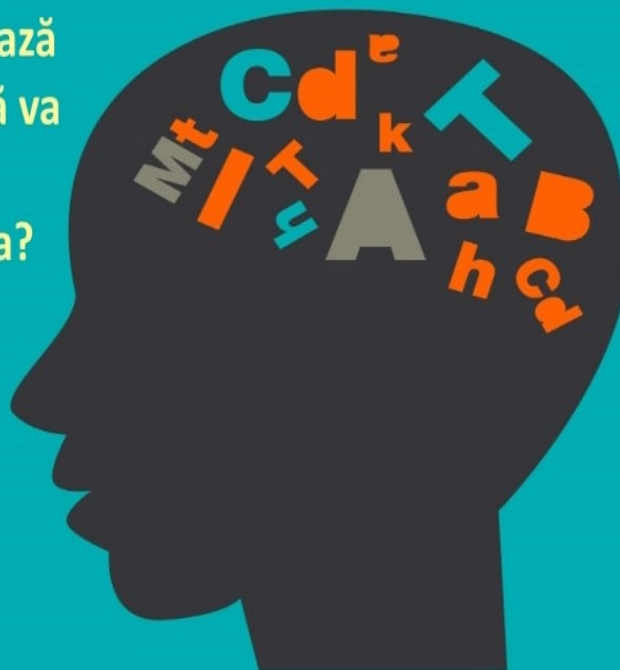
Câteva sugestii pentru părinți



„Copilul este atât o speranță, cât și o promisiune pentru omenire.” Maria Montessori

Vă oferim câteva îndemnuri importante a fi respectate pentru acomodarea elevilor la noul context școlar.

Cum interpretează
copilul faptul că va
începe
școala/grădinița?



Aflați ce este în mintea copilului
legat de începerea noului an școlar

Trecerea de la vacanță
la programul de la
școală poate să fie
dificilă pentru copil.

IDENTIFICAȚI AȘTEPTĂRILE

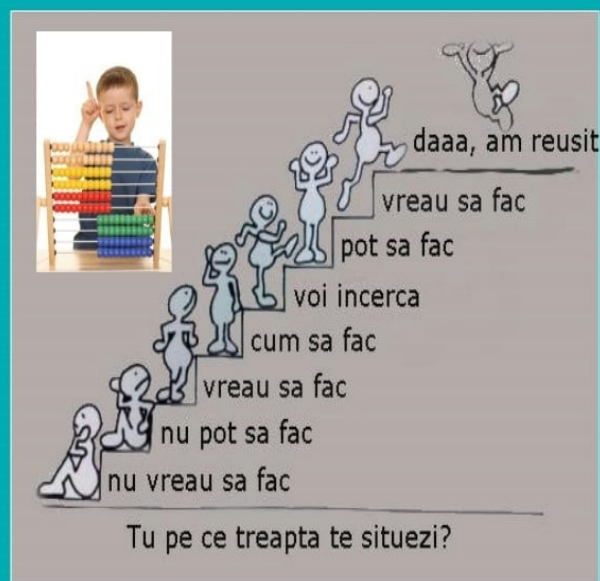
Întrebați copilul cum își imaginează că va fi după ce începe școala/grădinița și cum crede că va fi programul, ce sarcini își imaginează că va avea, cum crede că vor fi profesorii, colegii, școala/grădinița. Identificați și discutați împreună care așteptări sunt realiste și care nu sunt realiste.

MOTIVAȚIE PENTRU EDUCAȚIE

Motivația este motorul care stă la baza tuturor acțiunilor noastre!

Explicați copilului de ce este important să mergem la școală/grădiniță!

Exemplificați ce înseamnă educația (învățăm să ne comportăm; învățăm să comunicăm; învățăm să ne organizăm; învățăm să scriem, să citim, să socotim; învățăm ce înseamnă arta (desenul, muzica, dansul, literatura etc.), învățăm ce înseamnă știința; învățăm despre mișcare; învățăm despre lumea înconjurătoare; învățăm mai multe despre noi înșine; învățăm pentru a avea o meserie/profesie).



INDEPENDENȚA

*Din prea multă grijă, NU UITAȚI ce urmăriți de fapt:
să aveți un copil INDEPENDENT!*

*Ce facem cu copiii în acest sens?
ÎI AJUTĂM, ÎI SUSȚINEM, ÎI ÎNȚELEGEM, ÎI ÎNCURAJĂM,
dar ...,
NU FACEM NOI ÎN LOCUL LOR CEEA CE POT SĂ FACĂ EI!*

*„Nu vă transformați copiii în neputincioși,
făcându-le viața ușoară”.*

Robert Heinlein



Creai un loc special pentru efectuarea temelor

- Dacă copiii au dificultăți în efectuarea temelor sau nu au dispoziția necesară după o perioadă lungă de vacanță, fiți alături de ei, încurajați-i și nu în ultimul rând, încercați să transformați această activitate în ceva distractiv. Puteți opta pentru reorganizarea camerei în care copilul își va face temele. Această amenajare se va realiza împreună cu copilul într-o atmosferă plăcută și optimistă. Este important ca atmosfera să fie relaxată, pentru ca cei mici să nu vadă în teme niște experiențe neplăcute. În locul de studiu copilul trebuie să se simtă în lumea lui și în largul lui. Încercați totuși să reduceți pe cât posibil obiectele care nu au legătură cu studiul și care le poate distra atenția!



Fiți calmi și luați inițiativă

- Prezentați copiilor partea pozitivă a începerii școlii, chiar și în condiții de pandemie: reîntâlnirea cu colegii, cu profesorii, reluarea activităților preferate etc.
- Cu calm și controlat, discutați cu copiii despre boala provocată de coronavirus (COVID-19) și despre rolul important pe care copiii îl au în protecția propriei sănătăți. Învățați-i pe cei mici bunele practici de igienă a mâinilor și a căilor respiratorii, pe care ei să le urmeze la școală și oriunde altundeva, cum ar fi spălarea frecventă a mâinilor, acoperirea tusei sau a strănutului cu cotul îndoit sau un șervețel (care trebuie apoi aruncat într-un coș cu capac), să nu se atingă la ochi, gură sau nas dacă nu s-au spălat corect pe mâini, să poarte corect masca etc.

Lăsați-vă copiii să își trăiască emoțiile

- Odată cu începerea școlii copiii vor manifesta diverse trăiri afective, de la anxietate la entuziasm. Acceptați ca normale aceste trăiri și sprijiniți-vă copiii să treacă prin ele. Când nu știți exact ce să faceți, empatia și sprijinul oferă soluția sigură.



Supravegheați-vă propriul comportament

- Desigur, părinții sunt și ei îngrijorați, iar copiii percep și preiau de la părinți indicii emoționale. Faceți tot ce puteți pentru a vă gestiona anxietatea când sunteți singuri, fără a transmite angoasele voastre și copiilor. În acest scop, poate fi necesar să vă ascundeți emoțiile, ceea ce poate fi dificil uneori, mai ales dacă emoțiile respective sunt intense.
- Părinții sunt cei care oferă copiilor sentimentul de siguranță și protecție. Este important să nu uităm că, în această situație, ei sunt pasagerii, iar noi conducătorii vehiculului, deci, chiar dacă avem temeri, acestea nu trebuie să îi facă pe pasagerii noștri să simtă că nu sunt în siguranță.

