

Experiențele elevilor din Clasa Pregătitoare-emoțiile începutului

Tranziția la școală poate fi o perioadă plină de emoții diverse pentru elevii din clasa pregătitoare. Pe lângă entuziasmul și curiozitatea de a descoperi o lume nouă, mulți copii se pot confrunta cu sentimente de teamă, nesiguranță și anxietate.

Emoții frecvente la elevii din clasa pregătitoare:

- **Anxietate:** Copiii pot fi preocupați de necunoscut, de separarea de părinți, de adaptarea la un nou mediu și la noi reguli.
- **Teamă:** Frica de a eșua, de a fi tachinați de colegi, de a nu se descurca la teme sau la alte activități școlare este o emoție comună.
- **Tristețe:** Unii copii pot simți dor de casă, de familie și de prietenii din grădiniță.
- **Furie:** Frustrările legate de dificultățile de adaptare, de oboseală sau de lipsa de control pot duce la manifestări de furie.
- **Bucurie:** Descoperirea de noi cunoștințe, prietenii noi și experiențe plăcute pot aduce bucurie și entuziasm.

Cum să susținem elevii din clasa pregătitoare:

- **Comunicare deschisă:** Este important să discutăm cu copiii despre emoțiile lor, să îi ascultăm cu atenție și să le oferim sprijin.
- **Asigurare:** Reasigurați-i pe copii că sunt iubiți și că le sunteți alături. Spuneți-le că este normal să se simtă speriați sau triști la început, dar că vor reuși să se adapteze.
- **Rutină:** Stabilirea unei rutine zilnice predictibile poate oferi copiilor un sentiment de siguranță și stabilitate.
- **Implicare:** Încurajați-i pe copii să se implice activ în viața școlii, să participe la activități extracurriculare și să își facă noi prieteni.
- **Colaborare cu educatoarele:** Mențineți o comunicare constantă cu educatoarele copilului pentru a fi la curent cu progresul său și pentru a identifica eventualele probleme.
- **Ajutor profesional:** În cazul în care emoțiile negative persistă sau interferează semnificativ cu viața copilului, este recomandat să apelați la ajutorul unui psiholog specializat în lucrul cu copiii.

Factorii care pot influența emoțiile elevilor:

- **Personalitatea copilului:** Copiii timizi sau introvertiți pot fi mai predispuși la anxietate și teamă, în timp ce copiii mai extrovertiți pot fi mai entuziasmați și adaptabili.



- **Experiențe anterioare:** Copiii care au avut experiențe pozitive la grădiniță sau care au frați sau prieteni care merg deja la școală pot fi mai puțin preocupați de adaptare.
- **Relația cu părinții:** O relație de atașament sigură cu părinții poate oferi copiilor un sentiment de siguranță și sprijin, care îi poate ajuta să facă față emoțiilor dificile.
- **Mediul școlar:** Un mediu școlar cald, primitiv și susținător poate facilita adaptarea copiilor și le poate reduce nivelul de stres.

Strategii de sprijin pentru elevi:

- **Activități de joc:** Jocul poate fi o modalitate eficientă de a ajuta copiii să își exprime emoțiile, să își dezvolte abilitățile sociale și să se familiarizeze cu mediul școlar.
- **Lectura poveștilor:** Există numeroase povești care abordează tema emoțiilor legate de școală și care pot fi utile pentru a facilita discuțiile cu copiii.
- **Tehnici de relaxare:** Învățarea unor tehnici simple de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația, poate ajuta copiii să își gestioneze emoțiile dificile.
- **Recompense și încurajări:** Lauda și recompensele pot motiva copiii și îi pot ajuta să se simtă mai încrezători în forțele proprii.

Este important de reținut că fiecare copil este unic și va experimenta emoțiile legate de școală în mod individual. Sprijinul și înțelegerea din partea părinților și a învățătorilor /educatoarele pot juca un rol esențial în a ajuta elevii din clasa pregătitoare să se adapteze cu succes la noul lor mediu și să se bucure de o experiență școlară pozitivă.

Bibliografie:

Resurse suplimentare

- <https://childmind.org/topics/anxiety/>
- <https://kidshealth.org/en/teens/anxiety.html>
- <https://www.pbs.org/newshour/classroom/daily-news-lessons/2022/10/millions-of-kids-are-struggling-with-anxiety-how-is-it-being-treated>

Prof.înv.primar Florea Florentina
Școala Gimnazială "Constantin Găvenea" Tulcea