



Egy hosszú hétvége után is rosszul esik újra bemenni dolgozni vagy tanulni, még inkább egy hosszabb lazítással töltött időszak után. A csemetéinknek jobb esetben kötetlenebb, szabadabb programjuk volt a három hónapos vakáció alatt, az iskola- vagy óvodaakezdők pedig nagy változások elé néznek, amelyekre **nem árt felkészülni**. A pihenésre mindenképpen szükségük van, rendkívül fontos, hogy kipihent szervezettel álljanak be a ringbe, vágjanak bele az új tanévbe a gyerekek – hangsúlyozza a pszichológus.

Az unatkozás is jó valamire

Éppen ezért, szerinte egyáltalán nem baj, ha gyerekek egy kicsit unatkoznak a vakáció vége felé. Egyrészt ez motiválhatja őket, hogy jobb kedvvel induljanak neki az új oktatási időszaknak, másrészt szükség van a passzív időtöltésre.

„Sok gyerek elmondja, hogy egy kicsit várja, hogy kezdődjön a tanítás, kicsit nem. Azért is várják, mert unatkoznak, nem találkoztak egy ideje a barátaikkal. Én ezt tapasztaltam a gyerekeimen is, de úgy gondolom, hogy ez az unatkozás is jó valamire. Azalatt a fantáziájukat használják, és **élményeket dolgoznak fel**. Erre szükség van, fontosak a programok is a vakációban, de arra figyeljünk, hogy csendes periódusok is legyenek. A léleknek kell idő és csend, hogy az élményeket feldolgozza, különben ezek egymásra rakódnak, és nem tudnak hasznosulni, a gyerekeknek hajszoltság érzete lesz. Ha kicsit unatkoztak, az is jó valamire.”

Aki hirtelen korán kel, egész nap álmos

A vakáció ideje alatt előtérbe kerülnek a játékok, a hobbik, több idő jut azokra a tevékenységekre, amelyeket szeretünk, ezért is nehezebb az iskolai rendszerbe való visszaszoktatás, a kötött programhoz igazodás. Ha felborult a gyerekek **alvási ritmusa**, azt legalább egy héttel a sulikezdés előtt érdemes visszaállítani, vagy bevezetni egy olyan programot, ami a későbbiekben is érvényes lesz – figyelmeztet a szakember. A gyerekek szervezetét fokozatosan kell hozzászoktatni az aktív- illetve pihenőidő ritmusához, ne dobjuk rögtön a mélyvízbe őket.

Ha a délutáni alvás még szükséges, akkor jó visszacsempészni a programba, ha nem, akkor meg az esti lefekvések időpontja legyen stabil, és közelítsen ahhoz, ami az iskolai időszakban érvényes lesz.

Aki már tudja, mivel jár

A kisebbeket még vonzza az újdonság és a sok felfedeznivaló, de hogyan motiváljuk a kiskamaszokat, akik a hátuk közepére kívánják az iskolát?

A pszichológus szerint a társaság, **a jó osztályközösség a kulcs**, mert akkor a gyerekek kíváncsiak egymásra, hogy kivel mi történt, jó újra találkozni. „A társas kapcsolatok – ahogy én látom – nagy húzóerőt jelentenek. Kilencedikben, amikor egy új osztályközösségbe kerülnek, a legtöbben várják a találkozást. Az a tapasztalatom, hogy már akkor felveszik a kapcsolatot, Facebook-csoportot hoznak létre, közös programot szerveznek, amikor kiderül, hogy ki kivel kerül egy osztályba. A gólyatáborok szintén ezt a célt szolgálják.

Nagyon jó ötlet, hogy a gyerekek egy néhány napos összerázón vesznek részt. Ott már szereznek közös élményt, az ismerkedés megtörténik, így, amikor kezdik a tanítást, már jó kedvvel ülnek be a padba.”

Szalay Zsuzsa szerint ugyanakkor nem árt, ha megtapasztalják, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket kötelező elvégezni, mert esetleg a hosszú távú célokhoz szükségeltetnek, **nem minden csupa öröm és boldogság az életben**.

De egy lelkiileg egészséges gyereknek nem szabad, hogy nagy megterhelést okozzon az iskolakezdés, illetve a kötelezettségek által kiváltott frusztráció.

Hacsak nincsenek olyan élmények, **amelyek kimondottan riasztják a gyermeket** – teszi hozzá a gyermekpszichológus – de az más történet, olyankor ki kell deríteni, hogy miért nem akar oda visszamenni a gyerek.

Érzékeny időszak

Különösebb figyelmet mindenképpen a cikluskezdőkre érdemes fordítani, vagyis azokra, akik óvodát, iskolát, vagy középiskolát kezdenek. Fontos, hogy beszélgetések előzzék meg a váltást, a beszoktatási periódus kiemelt jelentőségű.

Én azt ajánlom a szülőknek, hogy minél korábban érdeklődjenek az iskoláknál, óvodáknál, hogy milyen **beszoktatási programmal** működnek. A gyerekekkel már azelőtt jó beszélgetni arról, hogy milyen az óvoda, mi várhat rá, milyen napirendje lesz, miért jó oviba járni, mire számíthat, mikor viszik-hozzák. Akár eljátszva ezeket a dolgokat. Ha van lehetőség, meg kell látogatni az óvodát. Elsejétől nyitnak az ovik, ajánlatos már most elkezdni a beszoktatást egy lazább ritmusban, nyugodt környezetben – tanácsolja a szakértő.

Az előkészítő osztályosoknál ugyanez érvényes, beszélgessünk a gyerekekkel arról, hogy hova fog járni, jó lenne, ha már megismerné a tancit. Minél több olyan beszélgetés történjen, ami a gyereket lelkiileg rákészíti, hogy mire számíthat, mi lesz új, lesz-e ott barátja, vagy nem, esetleg szünetben kivel fog találkozni, miket fognak csinálni az iskolában – folytatja a pszichológus.

Két hét hiszti belefér

A nagyobb testvérek, ismerősök, vagy a családtagok is tehetnek annak érdekében, hogy a kicsik ne gyomorgörccsel induljanak iskolába. Ha a gyerek folyton azt hallja, hogy milyen rossz az iskola, állandóan tanulni kell, vagy mindenki azt hangsúlyozza, hogy **ott aztán fel kell kötni a gatyát,** az oviban jó élet volt, de most már vége annak, akkor eleve szorongva indul. Inkább próbáljuk úgy beállítani, hogy ne büntetésként, kalodaként élje meg a gyerek a beiratkozást, éppen elég neki az, hogy új környezetbe kerül.

Az ötödikeseknél nincs akkora nagy váltás, de a tanító néni után meg kell szokni a tanárokat, a legtöbben kíváncsian várják az új arcokat, akárcsak kilencedikben. **A kíváncsiság pedig elég nagy motiváló erővel bír,**

így nem jelent tragédiát a vakáció vége – összegez Zsuzsa.

Az első két-három hét a kritikus időszak, legalább ennyi kell, amíg – főleg a kisebbek – belerázódnak az új életritmusba. Amikor már hónapokig tart az alkalmazkodás, fáradékony, ingerlékeny a gyerek, sírós, figyelemzavaros, akkor érdemes elgondolkodni a problémán.

„Érezni lehet, ha a gyerek nincs a vizeiben” – fogalmaz a lélektani szakértő. Ilyenkor elsősorban a szülők kell elgondolkodjanak, hogy mi lehet az, ami nehézséget okoz a gyermeknek, esetleg nem társult-e **más pszichés terhelés az iskola-óvodakezdés mellé**. Egy olyan gyerek, aki szorong akár a szülők konfliktusa miatt, az természetesen védtelenebb az osztályban is, síróssabb és figyelni sem tud olyan jól. Mozgósítani kell a család erőforrásait, kideríteni, hogy mi lehet a baj. Zsuzsa ajánlja a konzultációt a pedagógusokkal, hiszen ők figyelik folyamatosan a gyereket, a legtöbb intézményben már pszichológus is van, lehet segítséget kérni.

Mi a helyzet a felnőttekkel?

Oké, hogy a gyereket próbáljuk felkészíteni az ősze, de közben magunkról se feledkezzünk meg, legalábbis ezt tanácsolja Zsuzsa. A drasztikus életmódbeli váltások stresszt okoznak. A gazdag világ problémája – az angolul **first world problem**-nek nevezett jelenség – az utazás, vagy nyaralás utáni depresszió.

A beszámolók szerint az idilli utazásból hazatérők rossz közérzettel, negatív hangulattal, kedvetlenséggel küzdenek. Ennek van egy részleges, tudományos magyarázata is, hogy a szervezet belső órája sérül, mert a megszokott napirendhez képest megváltoznak az alvási szokások, kimarad egy-egy étkezés. Ezek következtében felborul a szervezet belső ritmusa, az úgynevezett **cikardián ritmus**, ami ingerlékenységet, fáradtságot, koncentrációs nehézséget okozhat.

A pszichológus tanácsa, hogy magunknak is **adjunk időt az alkalmazkodásra**, de ne engedjünk túl nagy teret a szabadság utáni rossz hangulatnak, térjünk vissza a valóságba, és a realitás talaján maradva vegyük számba a teendőinket.

Érdemes egy prioritási sorrendet felállítani, hogy melyek a fontosabbak, sürgősebbek, illetve mik azok, amik halaszthatóbbak.

A lélek csendben fárad ki

Felhívnám a figyelmet, hogy mindig legyenek a prioritási listán, és soha ne kerüljenek az utolsó felére azok a tevékenységek, amelyek erőt adnak. Ezek legtöbbször a családi, baráti együttlétek. Hajlamosak vagyunk arra, hogy azt mondjuk: majd ha jut idő rájuk. De valójában **ez ekből töltekezünk érzelmileg.**

És ha érzelmileg fel vagyunk töltve, akkor a tevékenységeinket is más minőségben és más tempóban végezzük – világít rá a pszichológus.

Első körben magunkra figyeljünk, és arra, hogy mi az, ami bennünket feltölt, eközben mi az, ami ha kimarad az életünkből, akkor erőtlene vagyunk, nem energikusak. És legyenek ezek majdnem a prioritási lista elején. Próbáljuk meg reálisan, a saját erőforrásainkat és a lehetőségeinket figyelembe véve annyit vállalni be, annyit dolgozni, **amennyit még egészséges lélekkel megbírnunk.**

Itt nagyon kell figyelni, mert a lélek egy idő után kezd csak jelezni, hogy szárad ki, nincs energiája, túl van hajtva. Alvászavarok, stressz, betegségek jelentkeznek. Rossz közérzet, kedvetlenség, túlhajszoltság lesz úrrá rajtunk, étkezési zavar is képbe jöhet, vagy az alkohol, nikotin túlzott fogyasztása. Ezek a jelek mutatják, hogy **kimozdultunk az egyensúlyi állapotból,** valahol túl sokat adunk ki, kevés jön be. Nincs töltekezés, és elindulunk a kiégés irányába.

Ennyi önismeret kialakul az emberben, hogy rájön, számára mi a pihentető – vallja a szakember – a lényeg az, hogy valami feltöltsön.