



Ifj-ÚJSÁG rovat

A rovatot készítette: Szabó Dóra

Az októberi rovatban az iskolakezdéssel kapcsolatos érzésekkel, nehézségekkel foglalkozunk, ezért megpróbáljuk összeszedni Nektek azokat a tippeket, amelyek segíthetnek átvészelni ezt az időszakot, ha ez sok nehézséggel jár számotokra.

Az iskolakezdéshez, amellett, hogy a barátokkal való találkozás, az új élmények miatti izgalom sok örömmel jár, mégis sok rossz érzés is kapcsolódhat. Sokakat előnt a szorongás, akár az iskolában való teljesítés, akár a barátkozással kapcsolatos nehézségek miatt. Vissza kell állni egy feszítettebb ritmusra, hozzá kell szokni új órarendhez, új tanárokhoz, nagyobb terheléshez, és akár új osztálytársakhoz is. Plusz nehézséget jelenthet, ha még új iskolát is kezdesz, ilyenkor az előbb felsorolt tényezők jelentősége méginkább megnő.

Na de hogyan is könnyítheted meg magadnak ezt az időszakot?

Készülj előre! – Azt talán nem is kell mondanom – és remélhetőleg már túl vagy rajta -, hogy időben szerezd be a szükséges eszközöket! Mindig segít egy szépen összeszedett lista, kutatómunka, hogy mit honnan érdemes beszerezni. Mivel mire ezt olvasod, már elkezdődött a tanév, ezért ezt a tippet érdemes tovább vinned az egész év során: hétvége/esténként pakolj össze a következő hétre/napra, ne hagyd a reggelekre a pakolást!

Légy rendszerezett! – Tudom, hogy nem mindenkinek könnyű, de próbáld vezetni, hogy milyen tárgyból hogy haladtok, milyen munkát mikorra kell elkészíteni, és a dolgozatokra is próbálj időben elkezdni készülni. Nincs rosszabb, mint amikor feltorlódnak a feladatok, és elveszíted a fonalat! Egy szimpla naptár vagy leckekönyv vezetése nagy segítség lehet ebben.

Pihenj eleget! – Ezt talán nehéz elhinni ha a felnőttek mondják, de a megfelelő alvás, kipihenség rengeteget számít! Próbálj beállni egy számodra ideális ritmusra, és fekdj le időben aludni. Apróságnak tűnhet, de sokkal könnyebb venni az akadályokat, ha kipihent és energikus vagy.

Barátkozz bátran! – Tudom-tudom, ezt így könnyű mondani. Ha már van egy kialakult baráti köröd, akikre támaszkodhatsz és akiket szívesen viszontlátsz, az szuper! Ha viszont nehezedre esik barátokat szerezni, vagy épp új iskolát kezdesz, akkor talán ez okozhatja a legtöbb stresszt és nehézséget. Elsőre biztos nagyon ijesztő új emberek közé kerülni, főleg, ha azt látod, hogy esetleg mások sokkal gyorsabban és könnyebben szereznek barátokat. Ne csüggedj! Első körben próbálj meg a padtársaddal kapcsolódni, vagy ha csoportmunkába kezdtek, a társaidal beszélgetést kezdeményezni. Hallgass a megérzéseidre, és arra, hogy ki kelt benned szimpátiát. Természetesen megeshet, hogy még ez sem elég, és mégis egyedül érzed magad, ekkor bátran

fordulj egy tanárhoz, vagy keresd fel az iskolapszichológust, és kérj tőlük segítséget! Az első napok, hetek nehezek lehetnek, de adj magadnak időt és ne add fel!

Csatlakozz szakkörökhöz! – Valamilyen iskolai csapatsport elkezdése, vagy egyéb szakkörhöz való csatlakozás nemcsak a barátkozásban segíthet, hanem a szellemi fejlődésben is nagy szerepe van. Nagyon jó érzés tartozni valahova, közös élményeket gyűjteni tanárokkal és más diáktársakkal, és így az osztályodon kívül is megismerhetsz embereket. Nézd meg, milyen szakköröket indítanak az iskolában, valamint a Diákönkormányzatot is érdemes lehet felkeresni és csatlakozni hozzájuk – ők szervezik az iskolai programok nagy részét, ez remek lehetőség az élmények gyűjtésére és barátságok kialakítására.

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41