Appendix - E

Transition from Home to Pre-school

Introduction

Children go through many transitions in their young lives. During each of these children may experience anxiety, fear, lack of security because of unfamiliar environment, adults, peers and physical structure around them. One such transition phase is when the child moves from home to a preschool.

While moving to a preschool set up, the child is expected to do a couple of activities independently, follow certain routines, share materials with the other children around. Above all the lavatories are new and sometimes children might develop some fear, anxiety. This could manifest in the form of sleepless nights, talking during sleep, loss of appetite, lack of concentration, throwing tantrums, bed wetting, stuttering, stammering etc. This transition is difficult not only for the child but also for the parents. The parents and other family members at home and teachers in school need to help the child smoothen the process of transition.

How should one prepare the child for school

Physical Routine

- Start helping the child in establishing daily routine i.e. getting up early, toilet training and timings, eating independently etc. and rather than waiting for the school to start.
- Involve children in deciding the clothes to be worn in school, at home and for parties and keep them separately.
- Dress-up the child in comfortable clothes according to the season rather than sending them in odd fashioned clothes. Simple zips, elastic will help the child to wear it independently.
- Simple, comfortable and easy to wear footwear so that it does not become a hindrance for the child.

Emotionally and Socially

- Help the child to learn to make essential requests verbally for example -

  I want to drink water.

  I want to go to the toilet.
- Accept the child's feelings, happiness and loneliness and convince that after sometime it will be enjoyable. Suggest activities which will help adjust and enjoy school.
- Prepare the child to play/share material with the other children as well as the teacher.

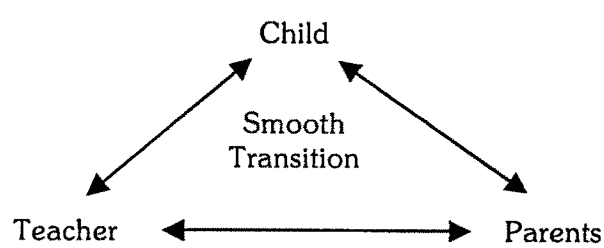
- Describe the school as a happy and essential experience.
- Let the child realize that the teacher is a friend instead of developing a threat or fear. For example if you cry the teacher will beat you or scold you.
- Be positive about the school environment but do not indulge into giving false images either about the teacher or the school.
- Discuss about different activities of the school and the physical environment for example swings, slides, sandpit etc.
- False promises need to be avoided totally. For example *you go in the rickshaw I am just coming behind you.* Instead let the child be mentally prepared for that separation.
- Prolonged good byes are disturbing for the child. If you feel parting with one parent is much more difficult then that parent should avoid seeing off.
- Child in the school does many other exciting activities apart from eating lunch. Ask the child about *what did you do today*? But don't bother by asking *what did you eat today*? Often children don't find it exciting to answer this.

Transitions usually being difficult for the child need careful planning. Just moving a child from one location to another can upset the child thus we need to ensure that;

- There has to be a continuity of the home environment in the preschool in order to reduce the stress of the child.

- Initially parents can be allowed to be with the child for few days.
- Affectionate and effective communication should be ensured.
- Children need to be mentally prepared.
- Parents need to be fully involved in transition.

Thus during transition there should be a healthy co-ordination between children, parents and teachers. Remember, together we can and we will make, a difference in childrens' adjustment during first transition from home to preschool.



Co-ordination among parents and teachers is essential for a joyful and smooth transition of children.

Sucheta Y. Jasrai
Lecturer, Dept. of HDFS,
Faculty of Home Science,
M. S. University of Baroda,
Vadodara – 390 002.

Appendix - E

સફર : ઘરથી શાળા તરફ

પ્રસ્તાવના:

બાળકોને તેમની કુમળી વયમાં દરરોજ ઘણી નવી પરિસ્થિતીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આ નવી પરિસ્થિતીને સાનુકુળ થવાની અથવા અપનાવવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન, તેઓ નવા વાતાવરણ, નવી જગ્યા, વડીલો તથા નવા મિત્રોનાં કારણે અસ્વસ્થતા, ડર, અને અસુરક્ષિતતા અનુભવે છે. ઘરેથી શાળામાં જવું તે આવી જ એક મહત્વની નવી પરિસ્થિતી છે, જેને સાનુકુળ થવું બાળક માટે ખૂબજ મહત્વનું છે.

જ્યારે બાળક શાળામાં જાય છે ત્યારે બાળકને સ્વતંત્ર રીતે પ્રવૃત્તિ કરતાં, સાદાં નિયમોનું પાલન કરતાં તથા બીજા બાળકોને વસ્તુ આપતાં આવડવું જોઈએ. સ્કુલમાં સાનુકુળ થવાની પ્રક્રિયામાં ઘણાં બાળકો ડરી જતાં કે અસ્વસ્થ થઈ જતાં હોય છે. તેમની આ પરિસ્થિતી વિવિધ લક્ષણો દ્વારા દેખાઈ આવે છે. જેવી કે, ઊંઘ ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, ધ્યાન ન આપી શકવું, ગુસ્સે થવું, અચકાવવું, તોતડાવવું, રાત્રે પથારીમાં પેશાબ થઈ જવો વગેરે. આ પરિસ્થિતી ફક્ત બાળક માટે જ નહિ પરંતુ માતા-પિતા માટે પણ મુશ્કેલ હોય છે. માતા-પિતા, ઘરનાં વડીલો અને શાળાનાં શિક્ષકો પરિસ્થિતી ને અનુકુળ થવામાં બાળકની યોગ્ય મદદ કરી શકે છે.

<u>બાળકને શાળાએ જવા કઈ રીતે તૈયાર કરી શકાય</u>

શારીરિક તૈયારી

- શાળા શરુ થતાં પહેલાં બાળકની દિનચર્યા શાળાનાં સમય તથા વાતાવરણને અનુકુળ થાય તે પ્રમાણે કરો શૌચક્રિયાનો સમય, જાતે જમવું વગેરે.
- બાળકને વિશ્વાસમાં લઈને કયા કપડાં ઘરમાં, શાળામાં તથા પ્રસંગાત્મક પહેરવાના છે તે નક્કી કરી અલગ-અલગ થપ્પીમાં ગોઠવવા.
- બાળકને ઋતુ તથા તાપમાનને અનુકુળ સાદાં કપડાં પહેરાવવા. ઈલાસ્ટીક તથા સાદી ચેઈનવાળા કપડાં બાળકો સહેલાઈથી જાતે પહેરી શકે છે.

- સાદા અને અનુકુળ પગરખાંથી બાળકોને હલન-ચલનમાં સુગમતા રહે છે.

માનસિક અને સામાજીક તૈયારી

- બાળક તેની પાયાની માંગણીઓ બોલીને સમજાવી શકે, એવી ટેવ કેળવો જેમ કે-

  મને પાણી આપો

  મને પેશાબ કરવા જવું છે

- બાળકની ખુશી અને એકલતાની લાગણી સમજી તેને વિશ્વાસ આપવો કે થોડા સમય પછી તેને ચોક્કસ શાળામાં ગમશે અને સારું લાગશે.
- બાળકને અમુક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માર્ગદર્શન આપો જેથી બાળક શાળામાં જવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર થાય.
- બાળકને બીજા બાળકો તથા શિક્ષકો સાથે રમતાં તથા તેમને વસ્તુઓ આપવા તૈયાર કરવા જોઈએ.
- શાળામાં જવાને એક આનંદદાયી અને મહત્વપૂર્ણ અનુભવ તરીકે વર્ણવો.
- "જો તું રડીશ તો શિક્ષીકા મારશે" તેવું કહી શિક્ષક માટે ડર ઉભો કરવાને બદલે શિક્ષક બાળકનો મિત્ર છે તેવી લાગણી ઊભી કરવી જોઈએ.
- બાળકને શિક્ષક કે શાળા માટે ખોટાં સપનાં દેખાડવાને બદલે વાસ્તવિક ખ્યાલ આપવો જોઈએ.
- બાળકને શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ તથા રમકડાં બાબત વાતો કરવી જેવી કે, હીંચકા, લસર પટ્ટી, રેતીમાં રમવું વિગેરે.
- માતા-પિતાથી છુટા પડવા માટે બાળકને માનસિક રીતે તૈયાર કરો અને "તું રીક્ષામાં જા હું પાછળ જ આવું છું" તેવા ખોટા વચનો ક્યારેય ન આપવા.
- જો તમને લાગે કે માતા-પિતા થી છુટાં પડવું બાળક માટે વધુ મુશ્કેલ છે તેમણે બાળક જતું હોય ત્યારે સામે આવવાનું ટાળવું જોઈએ.

– બાળક શાળામાં નાસ્તા સિવાય બીજી ઘણી રસપૂર્ણ અને મહત્વની પ્રવૃત્તિઓ કરતું હોય છે, તે બાબતમાં પણ બાળક સાથે વાત કરી શકાય. હંમેશા નાસ્તાની જ વાત કરવી બાળકને કંટાળા જનક પણ લાગી શકે.

શાળામાં રહેવાની આદત પડવી એ બાળક માટે એક અઘરી પ્રક્રિયા છે બાળકનું વાતાવરણ બદલાઈ જવાથી તે અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. આ માટે યોગ્ય આયોજન જરુરી છે.

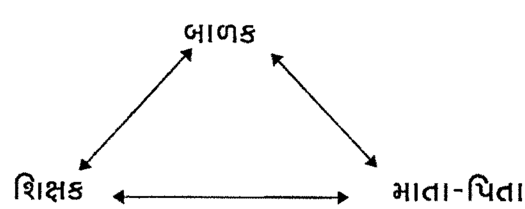
– બાળકનો માનસિક તણાવ ઘટાડવા બાલવાડીમાં પણ થોડે અંશે ઘર જેવું વાતાવરણ હોવું જોઈએ.

– શરુઆતમાં માતા-પિતાને બાળક સાથે શાળામાં આવવા દેવા જોઈએ.

– બાળક સાથે પ્રેમપૂર્વક તેમજ તેને સમજાય તેવી ભાષામાં વાત કરવી જરુરી છે.

– બાળકને માનસિક રીતે તૈયાર કરવું જરુરી છે.

– શાળાથી ઘરનાં સફરમાં માતા-પિતાનો પૂર્ણ સહયોગ આવશ્યક છે.



ઘરથી શાળાનો સફર આનંદદાયી અને સરળ બનાવવા માતા-પિતા તથા શિક્ષક વચ્ચે સંકલન જરુરી છે.

સુચેતા વાય. જસરાય
લેકચરર, ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ
એચ.ડી.એફ.એસ.,
ફેકલ્ટી ઓફ હોમ સાયન્સ,
મ. સ. યુનિવર્સીટી ઓફ બરોડા,
વડોદરા - ૩૯૦ ००૨.