



Anna Dekarz

Justyna Filewicz

SZANOWNY RODZICU

Zaczął się nowy rok
szkolny.

Sytuacja, w której aktualnie
się znajdujemy, jest
nietykowa i powoduje u
większości z nas dużą
niepewność. Nie da się
dzisiaj przewidzieć, co
przyniesie przyszłość, ale
pewne jest, że najwyższy
czas wrócić do rytmu
codziennej nauki. Jak
zatem pracować z
dzieckiem, aby
efektywnie wykorzystało rok
szkolny?



**JAK POMÓC
DZIECKU WRÓCIĆ
DO SZKOLNEJ
RZECZYWISTOŚCI
?**



1. USTAL CODZIENNE ZASADY

Podczas wakacji zwykle dochodzi do rozluźnienia w rytmie dnia. Dzieci później zasypiają, dłużej śpią, mają więcej swobody, a ich uwaga skierowana jest na rozrywkę i odpoczynek. I słusznie. Po to w końcu są wakacje. Nadszedł jednak czas na powrót do rytmu dnia, w którym dominuje nauka.

2. WSPIERAJ DZIECKO W ROZWOJU PSYCHICZNYM

Zdrowy rozwój dziecka opiera się na poczuciu bezpieczeństwa.. Pochwały są obowiązkiem dorosłego wobec dziecka. Chwal za zaangażowanie, chęć i na końcu za efekty pracy. Oczywiście życie rodzinne nie jest pasmem samych radości i pozytywnych emocji. Jednak każdą sytuację można przedyskutować, omówić, wyjaśnić.

3. WSPIERAJ DZIECKO W ROZWOJU FIZYCZNYM

Codzienna, efektywna nauka to ogromny wysiłek. Bardzo ważnym wsparciem pracy dziecka będzie odpowiednie odżywianie, zarówno w zakresie ilości spożywanych pokarmów, ich jakości, jak i godzin posiłków. Do tego woda i przynajmniej kilkanaście minut dziennie ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu.

DRODZY RODZICE

Nauka szkolna to wyzwanie dla uczniów i ich rodziców. Zatem codziennie pokazujmy naszemu dziecku, że jest dla nas najważniejsze i że zawsze i w każdej sytuacji może na nas liczyć. Podarujmy naszym dzieciom czas, akceptację i wsparcie

Ustal ramy dnia

Ustal ramy dnia - dobrze jest zacząć zmianę od ustalenia z dziećmi planu dnia. Wyznacz godzinę pobudki, śniadania, obowiązkowej toalety oraz pory na sen. Te ramy pozwolą dziecku nie tylko dobrze wypocząć, a tym samym zregenerować swoje siły na kolejny dzień, ale i wzmocnią kształcenie nawyków zdrowego życia: rytm snu i czuwania, rytm posiłków i aktywności ruchowej.

Wyznacz obowiązki i porę ich wykonania

- w czasie roku szkolnego ważne będzie zarezerwowanie czasu na odrabianie prac domowych i przygotowanie do następnego dnia. Ten obowiązek nie powinien odbywać się bezpośrednio po powrocie ze szkoły. Tuż po lekcjach dziecko nie powinno również spędzać czasu przy komputerze. Po powrocie ze szkoły potrzebna jest chwila na zregenerowanie sił. Najlepiej służy temu aktywność ruchowa (np. wyjście na spacer z psem, bieganie, granie w piłkę, jazda na rowerze czy rolkach).

Ucz odpowiedzialności za własną edukację

-
Codzienne odrabianie lekcji z dzieckiem prowadzi do wyćwiczenia nawyku bezradności - odpowiedzialność za naukę spoczywa wtedy na rodzicu, a powinna być domeną dziecka. Lepiej ustalić, że rodzic jest w domu i chętnie pomoże, ale dziecko pracuje samodzielnie. Na koniec - w zależności od wieku - można sprawdzić pracę