

DEKALOG

RODZICA PIERWSZOKLASISTY,

czyli jak wspierać i kibicować własnemu dziecku w edukacji szkolnej

Rozpoczęcie nauki w szkole jest bardzo ważnym i równocześnie trudnym momentem, nie tylko dla siedmiolatków, ale także dla ich rodziców. Nowe miejsce, nowe otoczenie, nowi koledzy i koleżanki, nowe wymagania i zasady panujące w klasie, mogą stanowić dla pierwszoklasisty źródło stresu. Dla rodziców natomiast mogą być źródłem niepewności co do tego, jak dziecko sobie poradzi w nowym środowisku.

Oto wskazówki, jak pomagać i wspierać dziecko w procesie edukacji.

1. Pozytywne nastawienie. Warto podczas rozmów z dzieckiem przedstawiać mu szkołę, jako miejsce dające możliwość poznania nowych kolegów i koleżanek, wspólnej zabawy, ciekawych przygód i zdobycia zupełnie nowych umiejętności. Bardzo często się

zdarza, że rodzice chcąc przygotować dziecko do zasad panujących w szkole koncentrują się na tym, czego nie wolno robić. Takie zachowanie może doprowadzić do nadmiernego lęku przed szkołą. Dlatego warto pokazać, że szkoła to także pozytywne doznania i doświadczenia.

2. Nie skracaj okresu dzieciństwa, przez ograniczanie dziecku czasu na zabawę, spotkania z kolegami, odpoczynek. To sprzyja zdrowiu i uspokaja psychikę. Zajęcia dodatkowe planuj tak, by nie przeciążać ucznia nadmiarem obowiązków.

3. Planowanie. Ważne jest, aby zaplanować poranek tak, by nie przyprowadzać dziecka do szkoły w ostatniej chwili. Poranny pośpiech i ponaglanie może wywołać niepotrzebny stres, który towarzyszył będzie dziecku przez resztę dnia. Ponadto niezwykle ważne jest, by przekazać dziecku informację, kto i kiedy je odbierze.

4. Wspieraj, a nie wyręczaj. Istotnym jest to, aby dziecko stawiało się coraz bardziej samodzielne i odpowiedzialne. Ważne jest aby siedmiolatek nie był wyręczany w czynnościach, z którymi sam sobie potrafi dać radę. Pozostawmy naukę dziecku,

to przecież jego zadanie. Nie odrabiamy lekcji za dziecko. Pomagamy tylko, kiedy faktycznie tej pomocy potrzebuje.

5. Dziecko najlepiej funkcjonuje w przewidywalnym, uporządkowanym środowisku. Rozkład dnia powinien być stały i uwzględniać, czas na pracę i odpoczynek. Przebywanie dziecka w hałasie, długie oglądanie telewizji, przesadne korzystanie z komputera niekorzystnie wpływa na układ nerwowy i dostarcza nadmiaru bodźców. Nadmiar zajęć pozaszkolnych i atrakcji nagromadzonych w jednym dniu także wpływa niekorzystnie. Istotne znaczenie dla funkcjonowania i sprawności dziecka ma odpowiednia ilość snu- 10-12 godz. najlepiej od 20.00 lub 21.00.

6. Dobra motywacja. Istotnym jest, aby dostrzegać zaangażowanie i wysiłek włożony przez dziecko w wykonaną pracę, a nie jedynie oceniać przez pryzmat efektów.

7. Dostrzeż i pochwal, każdy oryginalny pomysł dziecka – to je zachęci do twórczej pracy. Krytykuj oszczędnie i zasłużenie. Unikaj porównywania do innych dzieci.

8. Nauczyciel – partnerem w wychowaniu. O wszystkich problemach z dzieckiem, jego zachowaniu, zdrowiu, szczerze rozmawiaj z nauczycielem. Zaufaj nauczycielowi, on wie,

jak pomóc w razie potrzeby. Otwarty i stały kontakt ze szkołą pozwala na maksymalne wspieranie dziecka pod warunkiem, że wzajemne kontakty opierają się na obustronnej postawie otwartości i zaufaniu.

9. Posiłek bogaty w wartości odżywcze. Dbaj by dziecko zawsze miało, co jeść i by jedzenie było pożywne i zdrowe. Wprowadź u dziecka nawyk picia wody, zamiast słodkich napojów.

10. Ważny jest człowiek. Naucz dziecko pokazywać kim jest, a nie ile ma !!!