

Szanowni Państwo, Rodzice

Powrót po przerwie do obowiązków jest wyzwaniem dla większości uczniów. Znaczna część dzieci w związku z tym odczuwa różne emocje.

Zachęcam do zapoznania się z poniższymi wskazówkami w celu wsparcia dziecka w radzeniu sobie z rozpoczęciem nauki. W razie potrzeby zachęcam do kontaktu indywidualnego.

Z poważaniem

Aneta Misiak - psycholog szkolny

Jak wesprzeć dziecko po powrocie do szkoły po wakacjach??

1. Rozmawiaj z dzieckiem codziennie. Poświęć choć kilkanaście minut, na rozmowę o przeżywanych emocjach i o tym co wydarzyło się w ciągu dnia. Nie ograniczaj się jedynie do zdawkowego pytania: „ Jak tam w szkole?” Najprawdopodobniej usłyszemy wtedy odpowiedź, że „ok”, „dobrze”. Pokaż dziecku, że naprawdę jesteś zainteresowany jego samopoczuciem w szkole, a nie jedynie wynikami w nauce. Warto używać, w rozmowie z dzieckiem, pytania otwarte np.: "Jestem ciekaw/a co dzisiaj działo się w szkole, może mi o tym opowiesz?".
2. Okazuj dziecku bezwarunkową miłość i akceptację. Daj dziecku do zrozumienia, że wierzysz w jego możliwości, jednocześnie pozwól dziecku popełniać błędy. Nie skupiaj się jedynie na efektach, doceniaj wysiłek i pracę, które dziecko podjęło. Wspieraj je w nauce i w zdobywaniu nowych umiejętności.
3. Nie lekceważ problemów i emocji dziecka, okazuj mu zrozumienie, wspieraj w przeżywaniu trudnych emocji. Staraj się nie zaprzeczać uczuciom dziecka – nie używaj sformułowań: „Nie płacz”, „ Przecież nic się nie stało”, zamiast tego powiedz: „Rozumiem, że jest Ci przykro, wiem ile wysiłku Cię to kosztowało”.
4. Pokaż, dziecku, że się z nim liczysz, że jego zdanie jest dla Ciebie ważne. Rozmawiaj o jego oczekiwaniach i potrzebach. W sytuacji konfliktowej staraj się dojść do kompromisu.
5. Przygotuj wraz z dzieckiem plan dnia. Uwzględnij w nim czas na naukę, obowiązki, ale też odpoczynek i czas wolny. Zachowaj umiar w planowaniu zajęć dodatkowych. Zmęczone i przeciążone dziecko może nie mieć ochoty na podejmowanie nowych aktywności.
6. Bądź na bieżąco. Bierz udział w zebraniach dla rodziców, utrzymuj kontakt z wychowawcami, nauczycielami, w razie potrzeby psychologiem szkolnym, logopedą. Nasza współpraca z pewnością przyniesie wymierne korzyści i wsparcie dla dziecka w codziennych wyzwaniach.
7. Niech ten nowy rok szkolny będzie dla Państwa dzieci owocnym czasem, pełnym radości i zdobywania nowych umiejętności, a Państwu życzę dużo pozytywnej energii i siły w wspieraniu swoich dzieci.

Powodzenia!