Jak pomóc dziecku odnaleźć się w szkolnej rzeczywistości?

Porady dla rodziców pierwszoklasisty.

Szanowny Rodzicu!

- Rozpoczęcie nauki w szkole jest bardzo ważnym i równocześnie trudnym momentem nie tylko dla Waszych dzieci, ale także dla Was samych. Nowe miejsce, nowi nauczyciele, nowi koledzy i koleżanki, nowe wymagania i zasady panujące w klasie mogą stanowić dla pierwszoklasisty źródło stresu, a dla Państwa podstawę niepewności co do tego, jak dziecko sobie poradzi w nowym środowisku i z jakim skutkiem podejmie nową rolę –rolę ucznia. To jak będzie przebiegała adaptacja dziecka do szkoły, zależy w dużym stopniu od Państwa!
- Chciałabym dostarczyć kilku rad i wskazówek odnośnie tego, jak możecie wesprzeć proces adaptacji Waszej pociechy do środowiska szkolnego.

Rozmawiaj z dzieckiem na temat szkoły.

- Rozmowa to podstawa przygotowania dziecka do rozpoczęcia nauki. Podczas niej należy pamiętać, aby przedstawić szkołę, jako miejsce przyjazne dziecku, w którym łatwo nawiąże nowe przyjaźnie oraz zdobędzie potrzebną wiedzę i umiejętności. Znajdź czas, aby wysłuchać tego, jak minął dziecku czas w szkole. Po powrocie ze szkoły powitaj dziecko pytaniem: *"Jak się dzisiaj czujesz?", "Co dobrego/zabawnego się dzisiaj u ciebie wydarzyło?", "Z kim spędziłeś dzisiaj najwięcej czasu na przerwach", "Jak się bawiłeś?"* itp. Można też opowiedzieć dziecku o swoim dniu, o czymś, co nam samym sprawiło przyjemność. Zaprosić je do zabawy, wspólnego gotowania, czy po prostu na spacer.

Utrzymuj częsty kontakt z wychowawcą klasy.

- Twoja współpraca z wychowawcą na pewno wyjdzie pierwszakowi na dobre – kto bowiem zna go lepiej niż Ty? Informuj wychowawcę o niepokojącym zachowaniu dziecka lub trudnościach w odrabianiu prac domowych. Słuchaj wskazówek ze strony nauczyciela dotyczących pracy z dzieckiem. Dzięki rozmowie możesz znaleźć rozwiązanie wielu problemów.

Poinformuj wychowawcę o stanie zdrowia dziecka.

- Wiedza w tej sferze będzie pomocna dyrektorowi, wychowawcy oraz innym nauczycielom w odpowiednim zorganizowaniu opieki i pomocy dziecku posiadającemu problemy zdrowotne. Pragniemy również, abyście Wy Rodzice byli spokojni o zdrowie i bezpieczeństwo Waszej pociechy.

Wyjaśnij dziecku, że nauczyciel to też przyjaciel, osoba, której dziecko może zaufać i od której może uzyskać pomoc.

- Szkoła jest drugim domem. Bardzo ważne jest, by dziecko miało świadomość, że jest to miejsce, w którym oprócz nowych umiejętności, ma ono także możliwość nawiązania nowych relacji koleżeńskich, a w przypadku trudności zawsze może liczyć na pomoc osób dorosłych: wychowawcy klasy, pedagoga czy psychologa.
- Nigdy nie strasz dziecka, mówiąc, że wychowawca je ukarze. Dziecko wtedy już zupełnie przestanie rozumieć, że szkoła jest drugim domem. Szybko zauważy, że nauka to przykry obowiązek.

Stwórz dziecku odpowiednie warunki i dobrą atmosferę do nauki.

- Przygotuj miejsce do pracy Twojemu dziecku (biurko, odpowiednie oświetlenie itp.) Zadbaj o to, aby dziecko odrabiało lekcje w ciszy i spokoju. Bądź niedaleko, aby dziecko mogło się do Ciebie zwrócić z zadaniami, z którymi sobie nie radzi. Pamiętaj o tym, że wtedy dziecko chętniej będzie się uczyć.

Ustal wspólnie z dzieckiem rozkład dnia.

- Wyznacz godziny przeznaczone na naukę, zabawę i odpoczynek. Proporcje muszą być zrównoważone, aby dziecko pod wpływem długiego czasu spędzonego przy lekcjach nie zraziło się do nauki.

Wdrażaj dziecko do samodzielności.

- Pozwól dziecku przygotowywać przybory i pakować tornister, ale nie pozwól by zabierało zbędne rzeczy do szkoły. Cały czas ćwicz z dzieckiem samodzielność podczas takich czynności jak: wiązanie butów, ubieranie się, jedzenie, pakowanie śniadania, noszenie tornistra.
- Wymagaj od dziecka, aby dbało o książki, przybory i utrzymywało je w czystości.

Miej kontrolę nad długością czasu spędzanego przed telewizorem, telefonem, zabawą przy komputerze.

- Komputer – może być przydatny, ale może też szkodzić. Naucz dziecko mądrze z niego korzystać! Czas spędzony z tym urządzeniem nigdy nie zastąpi kontaktu z mamą, tatą, bratem lub kolegą. Jak wszystko w życiu, komputer ma swoje właściwe miejsce. W przypadku dzieci, które w coraz młodszym wieku uczą się nim posługiwać, określenie tego miejsca należy do rodziców.
- Według wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii, dzieci do 2 roku życia **w ogóle** nie powinny mieć kontaktu z urządzeniami z dostępem do Internetu. Starsze dzieci w wieku od 2 do 5 lat przed ekranem nie powinny spędzać więcej niż 1 godzinę dziennie. Natomiast dzieci w wieku od 6 do 12 lat mogą spędzać przed monitorami, nie więcej niż 2 godziny dziennie. Mowa oczywiście o wszystkich urządzeniach: telewizor, komputer, tablet, telefon. Amerykańscy pediatrzy zwracają w tym wieku szczególną uwagę rodziców na zdrowy rozsądek i zachowanie prawidłowych proporcji między czasem na naukę, ruch oraz multimedia. Zachęcają też do stosowania zasady „im mniej, tym lepiej”.

Nieco bardziej rygorystyczni są polscy pediatrzy, którzy zalecają, aby dzieci:

- do 3 lat w ogóle nie korzystały z komputera i nie oglądały telewizji,
- od 3 do 7 lat spędzały przed ekranem jedynie 30 min. dziennie,
- od 7 do 12 lat poświęcały na multimedia godzinę.

Szanowny Rodzicu!

- Mam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Ci wesprzeć dziecko i odpowiednio zorganizować czas w pierwszych dniach nauki.
- Wszystkim Pierwszoklasistom życzę , aby każdy dzień spędzony w szkolnych ławkach oraz na szkolnych korytarzach był wesoły i radosny, a nauka była dla Was przyjemnością. Życzę Wam dużo siły i wytrwałości w dążeniu do wiedzy oraz osiągnięcia dobrych wyników w nauce.

Katarzyna Tuczyńska- pedagog szkolny

Bibliografia:
https://dziecisawazne.pl/jak-pomoc-dziecku-odnalezc-sie-w-szkolnej-rzeczywistosci/
http://www.spwitonia.szkolnastrona.pl/art,1404,porady-dla-rodzicow-pierwszoklasisty