

## **Drogi rodzicu....**

### **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 usłyszysz 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 Waszych dzieci owocnym czasem, pełnym radości i zdobywania nowych umiejętności, a Państwu życzę dużo pozytywnej energii i siły w wspieraniu swoich dzieci.