

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO NAUKI STACJONARNEJ

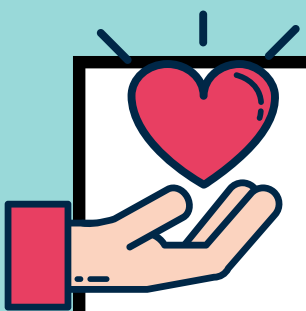
Wskazówki dla Rodziców

PLAN DNIA



Plan powoduje, że systematyzujemy różne czynności w ciągu dnia. Dzięki niemu dziecko może czuć się bezpiecznie i przewidywalnie. W planie dnia oprócz zajęć i obowiązków, warto zawrzeć również przyjemności, odpoczynek i relaks.

KONTENERUJ EMOCJE DZIECKA



Rodzic jest „kontenerem”, który przetwarza różne emocje dziecka i zwraca mu je w łagodniejszej, bardziej przyswajalnej dla niego formie poprzez tłumaczenie tego, co się wydarzyło, w sposób jasny i zrozumiały. Staraj się rozumieć emocje przeżywane przez dziecko, pomóż mu je wyrazić, uznaj te emocje.

ROZMOWIAJ Z DZIECKIEM

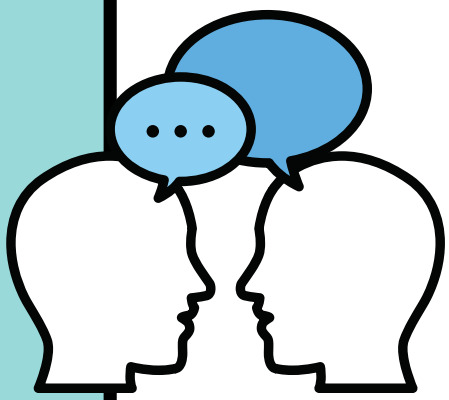
Każdego dnia postaraj się znaleźć czas na rozmowę ze swoim dzieckiem, na bycie z nim w relacji, bądź wówczas uważny na to, co dziecko mówi. Aktywnie słuchaj, zadawaj pytania, reaguj.



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO NAUKI STACJONARNEJ

Wskazówki dla Rodziców

KONTAKTUJ SIĘ Z WYCHOWAWCĄ



Warto utrzymywać kontakt z wychowawcą, ponieważ od niego możesz uzyskać informacje na temat funkcjonowania dziecka w środowisku szkolnym. Wymiana spostrzeżeń i współpraca może przyczynić się do jego lepszego rozwoju.

SZUKAJ POMOCY U SPECJALISTY

Kiedy dostrzeżesz niepokojące sygnały związane z funkcjonowaniem dziecka, warto pomyśleć nad wizytą u specjalisty (pedagog, psycholog). Dobrze reagować szybko, ponieważ odkładanie decyzji o specjalistycznej pomocy może pogłębić problem. Zwrócenie się o pomoc do specjalisty nie jest porażką rodzicielską, jest to bardziej przejaw troski o dobro dziecka i wyraz miłości.



ZADBAJ O SIEBIE

RELAX

Rodzic szczęśliwy, to rodzic, który potrafi również zadbać o samego siebie. W ferworze obowiązków, pracy i natłoku wszystkiego znajdź czas na relaks i regenerację. Dbłość o własne samopoczucie, komfort psychiczny i wewnętrzny spokój, są bardzo silnie związane z postrzeganiem rzeczywistości, przeżywaniem codzienności, umiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach.