



## MOJE DZIECKO IDZIE DO SZKOŁY

### ZOBACZ, O CZYM WARTO WIEDZIEĆ, ABY DOBRZE PRZYGOTOWAĆ DO SZKOŁY DZIECKO I SIEBIE.

- Aby uczeń był w dobrej formie, przyzwyczajaj dziecko do regularnego odpoczynku: stałe pory na sen, pobudka z lekkim zapasem czasu oraz jedzenie śniadania bez pośpiechu i stresu. Przybory do szkoły pakuj razem z dzieckiem wieczorem poprzedniego dnia, z czasem dziecko nauczy się samodzielnie przygotowywać do szkoły. Nigdy nie wyręczaj dziecka!!
- Upewnij się, że Twoje dziecko jest samodzielne, na przykład potrafi samo korzystać z toalety, przebrać się, a także, że jest w stanie siedzieć cicho przez dłuższy czas. Jeżeli ma z tym problem – odpowiednio wcześniej potrenuj z nim te czynności. Niepotrzebny lęk może znacznie utrudniać funkcjonowanie w szkole.
- Baw się i ćwicz ze swoim dzieckiem wszystkie funkcje psychomotoryczne. Proponuj dziecku różnorodne ćwiczenia, które wspierają rozwój percepcji wzrokowo-słuchowo-ruchowej, mowy, koordynacji, orientacji przestrzennej, słuchu fonemowego, itp. Bawcie się każdego dnia.
- Wytłumacz dziecku, co je czeka w szkole. Dobrym pomysłem jest pójście na spacer do szkoły na kilka dni przed rozpoczęciem roku szkolnego, aby oswoiło się z nowym miejscem i okolicą
- Pamiętaj, że nie tylko pierwszy dzień szkoły jest dla małego ucznia stresujący. Przygotuj się na to, że nawet przez pierwszych kilka tygodni dziecko będzie przeżywało wejście w nowy świat. Rozmowa z dzieckiem jest bardzo ważna, niech czuje, że ma w Tobie oparcie.
- Dla wielu dzieci szkolna wyprawka to poważna sprawa. Gromadzenie przydatnych przedmiotów daje im poczucie, że są już całkiem „dorosłe”. Dlatego też kompletowanie szkolnej wyprawki warto wykonać razem z dzieckiem. Niech wybierze swój piórnik i zeszyty. W ten sposób oswoi

się z myślą o nauce szkolnej i nie będzie mogło się doczekać pierwszego dnia w szkole.

- Dla wielu rodziców pierwszy dzwonek na lekcje w życiu ich dziecka to stresujące wydarzenie, które oznacza koniec jakiegoś etapu. Także dzieci przeżywają początek szkoły, zwłaszcza, jeśli nie wiedzą, czego się spodziewać.
- To od nas Rodziców zależy, jak dziecko rozpocznie nowy etap w swoim życiu.

przygotowała Iwona Kierzkowska