

Spokojny start - jak dobrze zorganizować początek roku

Początek roku szkolnego to czas nowych obowiązków, emocji i zmian. Dobra organizacja pomaga dziecku poczuć bezpieczeństwo i ogranicza codzienny pośpiech.

Ustalcie stały rytm dnia

- Podobne godziny pobudki, posiłków, nauki, odpoczynku i snu ułatwiają dziecku funkcjonowanie.
- Nie planujcie każdego popołudnia co do minuty - potrzebny jest także czas na swobodę.

Przygotowanie wieczorem

- Spakowanie plecaka, przygotowanie stroju i przyborów szkolnych wieczorem zmniejsza poranny stres.
- Warto wspólnie sprawdzić plan lekcji i najważniejsze rzeczy na następny dzień.

Miejsce na naukę

- Stałe, spokojne miejsce pomaga wejść w tryb pracy.
- Na czas nauki ograniczcie telefon, telewizor i inne rozpraszacze.

Sen to podstawa

- Dziecko w wieku szkolnym potrzebuje regularnego, odpowiednio długiego snu.
- Godzinę przed snem warto wyciszyć aktywności i ograniczyć ekran.

☐ **Najważniejsze: nie chodzi o idealny plan. Chodzi o przewidywalność, spokój i powtarzalne nawyki.**

Pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa w Rzepienniku Biskupim

Jak motywować dziecko do nauki?

Motywacja nie zawsze pojawia się sama. Dziecko potrzebuje doświadczać, że wysiłek ma sens, a dorośli zauważa nie tylko wynik, ale również starania.

Zamiast presji - ciekawość

- Pytaj: „Co było dziś najłatwiejsze?”, „Co było trudne?”, „Czego potrzebujesz, żeby to zrobić?”.
- Unikaj porównywania dziecka z rodzeństwem lub kolegami.

Chwal konkretnie

- Zamiast „Jesteś zdolny” powiedz: „Widzę, że mimo trudności dokończyłeś zadanie”.
- Doceniaj systematyczność, samodzielność, wytrwałość i poprawę.

Dziel zadania na kroki

- Duże zadanie może przytłaczać. Ustalcie mały, konkretny cel: np. 10 minut pracy albo trzy przykłady.
- Po wykonaniu jednego kroku zaplanujcie krótką przerwę.

Dawaj wybór

- Można zapytać: „Wolisz zacząć od matematyki czy angielskiego?”
- Mały wybór zwiększa poczucie wpływu i odpowiedzialności.

☐ **Pamiętaj: dziecko nie musi lubić każdej nauki. Ważne, aby wiedziało, że może próbować, popełniać błędy i prosić o pomoc.**

Pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa w Rzepienniku Biskupim

Odporność na stres i szkolne emocje

Nowy rok szkolny może wiązać się z napięciem, obawą przed oceną, sprawdzianami, relacjami z rówieśnikami czy nowymi wymaganiami.

Najpierw wysłuchaj

- Nie bagatelizuj: „Nie ma się czym przejmować”. Lepiej powiedzieć: „Widzę, że to jest dla Ciebie trudne”.
- Pozwól dziecku opowiedzieć o sytuacji bez natychmiastowego oceniania.

Pomóż nazwać emocje

- Pytaj: „Co dokładnie czujesz?”, „Czego się obawiasz?”, „Co mogłoby Ci pomóc?”.
- Samo nazwanie emocji często zmniejsza napięcie.

Ćwiczcie proste sposoby wyciszenia

- Powolny oddech, krótki spacer, rozciąganie, muzyka, rozmowa lub chwila ciszy mogą pomóc wrócić do równowagi.
- Warto ćwiczyć te sposoby wtedy, gdy dziecko jest spokojne.

Reaguj na sygnały ostrzegawcze

- Długotrwała niechęć do szkoły, wycofanie, częste bóle brzucha lub głowy, problemy ze snem czy nagłe zmiany zachowania wymagają rozmowy z dzieckiem i - w razie potrzeby - kontaktu ze szkołą lub specjalistą.

□ **Dziecko nie potrzebuje rodzica, który zawsze zna odpowiedź. Potrzebuje dorosłego, przy którym może bezpiecznie powiedzieć: „Nie radzę sobie”.**

Pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa w Rzepienniku Biskupim

Telefon, internet i nauka - jak ustalić zdrowe zasady?

Ekrany są częścią codzienności. Najlepiej działają jasne, przewidywalne zasady, które dotyczą całej rodziny, a nie tylko dziecka.

Ustalcie czas i miejsce

- Ustalcie, kiedy telefon może być używany, a kiedy odkładamy go na bok.
- Dobrym zwyczajem jest odkładanie urządzeń podczas posiłków i nauki oraz poza sypialnią na noc.

Najpierw obowiązki, potem ekran

- Pomóż dziecku wypracować kolejność: szkoła i obowiązki → odpoczynek → rozrywka.
- Nie używaj ekranu jako jedynej nagrody ani kary za wszystko.

Interesuj się, co dziecko robi online

- Rozmawiaj o grach, filmach, komunikatorach i mediach społecznościowych.
- Przypominaj, aby nie udostępniać obcym danych, zdjęć, haseł ani informacji o miejscu pobytu.

Bądź przykładem

- Dzieci obserwują dorosłych. Jeśli prosimy o odkładanie telefonu, sami również pokazujemy, że potrafimy to zrobić.

□ **Zasada, która działa najlepiej: mniej kontroli „na każde kliknięcie”, więcej rozmowy, jasnych granic i zaufania budowanego krok po kroku.**

Pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa w Rzepienniku Biskupim

Współpraca rodzic - dziecko - szkoła

Dobre rozpoczęcie roku to także dobra komunikacja między domem a szkołą. Wspólny kierunek daje dziecku większe poczucie bezpieczeństwa.

Rozmawiaj o szkole regularnie

- Nie ograniczaj rozmowy do ocen. Zapytaj również o relacje, samopoczucie, sukcesy i trudności.
- Czasem prostsze pytanie działa lepiej niż „Jak było w szkole?”.

Kontaktuj się ze szkołą, gdy coś niepokoi

- Wczesna rozmowa często pozwala szybciej rozwiązać problem.
- W razie trudności warto skontaktować się z wychowawcą, nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub innym pracownikiem szkoły.

Ucz odpowiedzialności

- Pomagaj dziecku organizować naukę, ale stopniowo przekazuj mu odpowiedzialność za plecak, zadania, terminy i przygotowanie do lekcji.
- Pomoc nie powinna oznaczać wyręczania.

Zauważaj sukcesy

- Rozmawiajcie także o tym, co się udało.
- Małe postępy są ważne – szczególnie wtedy, gdy dziecko wcześniej miało z czymś trudność.

☐ **Wspólny cel dorosłych jest prosty: aby dziecko czuło się bezpieczne, zauważone i miało warunki do rozwoju.**

Pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa w Rzepienniku Biskupim