



## **„Pierwsza pomoc na pierwsze dni w szkole” (wskazówki dla Rodziców)**

1. Pamiętaj o tym, że nie wszystkie dzieci z euforią czekają na sygnał: Wracamy do szkoły! Dla niektórych atrakcyjny może być przede wszystkim kontakt z rówieśnikami, natomiast trudne do przejścia nadrobienie zaległości, prace domowe, weryfikacja wiedzy, kontakt z nowymi nauczycielami, przedmiotami.
2. Sprawdź, czy Twoje dziecko wyizolowane na długo z bezpośrednich relacji stanie się znów częścią zespołu, czy odzyska tak ważne dla jego funkcjonowania w grupie akceptację i poczucie przynależności. Bądź w kontakcie z nauczycielem, reaguj od razu.
3. Pamiętaj, że pomoc psychologiczna realizuje się również w tzw. „relacjach równoległych”. Organizuj pozaszkolne sytuacje interakcyjne, w których dziecko uczy się nawiązywania i podtrzymywania relacji, współpracy, pomagania, zachowań asertywnych.
4. Pracuj nad motywacją Twojego dziecka. To z nią może być największy problem. Wspólnie zastanówcie się, jak ruszyć do przodu, skąd brać energię, od czego zacząć. Chwal za najmniejsze, pierwsze osiągnięcia, celebryzuj zwycięstwa. Poczucie sukcesu to wielki krok motywacyjny.
5. Buduj w nim poczucie wartości, wiary w siebie, pomóż rozwinąć skrzydła. Pamiętaj, że za każdym dzieckiem, które wierzy w siebie stoi rodzic, który uwierzył w nie jako pierwszy!
6. Daj dziecku i sobie czas na powrót do normalności, rutyny i szkolnego rozkładu dnia, wprowadź swoje dziecko pomału w rytm codziennego funkcjonowania ze szkołą w tle.
7. Zadbaj o pozytywne nastawienie dziecka do powrotu do szkoły, zbuduj odnowa pozytywny obraz szkoły (chodzi o oswojenie rzeczywistości, a nie „lukrowany obrazek”), pomóż mu zwizualizować codzienność szkolną (wyobrażenia przebiegu lekcji, kontaktów z kolegami na przerwach ect.).
8. Spytaj dziecko, jak się czuje z faktem powrotu do szkoły, czy czegoś się obawia, z czego się najbardziej cieszy. Przypomnij mu, jakie ma narzędzia do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w szkole, przywołaj konkretne rozwiązania i wcześniejsze doświadczenia sukcesu.
9. Pomyśl, co może być wsparciem dla Twojego dziecka w regulacji trudnych emocji, kiedy najlepiej ładuje baterie (rysowanie, jazda na rowerze, gra w piłkę, słuchanie audiobooków, budowanie z lego itd.). Podejmijcie wspólnie jakąś atrakcyjną aktywność w celu odreagowania napięcia.
10. Daj mu tyle czasu na adaptację, ile potrzebuje, zaopiekuj się emocjami, które towarzyszą mu w pierwszych dniach w szkole. Zaplanuj atrakcyjne wyjścia, aktywności i nagrody na najbliższe weekendy w celu naładowania akumulatorów.
11. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem. To uporządkuje jego uczucia i myśli, pozwoli mu pomyśleć, że „nie jest z tym sam”. Stwórz przestrzeń na bezpieczne wyrażanie emocji, powiedz, że je rozumiesz, to magiczne słowo, które otwiera wszystkie drzwi. Pamiętaj, że dzieci najlepiej regulują się w bezpiecznym kontakcie z kochaną osobą dorosłą.

12. Zachowaj spokój i opanowanie, twoja postawa i nastrój generują emocje i nastawienie dziecka, nie wywieraj presji, że „ma sobie poradzić”, nie oczekuj bardzo dobrych ocen ani „hipermotywacji”.

13. Rozmawiaj, wspieraj, akceptuj, bądź blisko. Pamiętaj, że relacja to również miejsce, gdzie można po prostu razem posiedzieć, wyciszyć emocje, zebrać siły i myśli, ogrzać się.

14. Zadbaj o swoje źródła wsparcia, „tlen dla mamy i taty” w pierwszych dniach szkoły –bezcenne:)

Opracowanie: Beata Nawrot. psycholog

Warto przeczytać:

- Ginott H. „Między rodzicami a dziećmi”
- Bettelheim B. „Wystarczająco dobrzy rodzice”, Wydawnictwo Rebis, Poznań.
- MacKenzie R. J. „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać”, GWP, Gdańsk
- Obuchowska I. „Kochać i rozumieć. Jak pomóc swojemu dziecku przeżyć szczęśliwe dzieciństwo”, Media Rodzina, Poznań.
- Smolińska B. „Szczęśliwe dzieciństwo. Odpowiedzialne rodzicielstwo. Drogi proste i bezdroża”, Wydawnictwo Jacek Santorski & CO, Warszawa.
- Winnicott D.W. „Rozmawiając z rodzicami”, WAB, Warszawa
- Jull J. „Twoje kompetentne dziecko”, Wydawnictwo Mind
- Jull J. „Twoja kompetentna rodzina”, Wydawnictwo Mind



