

The logo for SELF, featuring the word 'Self' in a blue and white font.

C e n t r u m
Szkoleniowo - Terapeutyczne

Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne „SELF”

**Biuro i gabinety psychoterapii:
ul. Zygmuntowska 12/5, 35-025 Rzeszów
www.cst-self.pl**

Self

Centrum
Szkoleniowo - Terapeutyczne

Moje dziecko idzie do szkoły



Dobry start szkolny ma zasadnicze znaczenie dla dalszej edukacji.

Dziecko pozytywnie nastawione do nauki chętniej będzie się uczyło i cieszyło z każdej nowej informacji

Dojrzałość szkolna to stopień rozwoju dziecka niezbędny do podjęcia obowiązków jakie niesie ze sobą życie szkolne

Dojrzałość emocjonalno-społeczna zachodzi gdy:

1. Dziecko jest w znacznym stopniu samodzielne.



2. Posiada umiejętność współdziałania i współpracy w grupie.



3. Łatwo i chętnie nawiązuje kontakty zarówno z nauczycielami jak i rówieśnikami.



4. Potrafi podporządkować się niezbędnym wymaganiom dyscypliny.



5. Jest obowiązkowe, wytrwale i wrażliwe na opinię nauczyciela.
6. Cieszy się z osiągnięć całej grupy.
7. Jest odpowiedzialne za podjęte zadania, np. rolę dyżurnego.



8. Rozpoczętą pracę stara się doprowadzić do końca, pomimo zmeczenia.

Źródła stresu dla dziecka:

1. Nowe miejsce (szkoła, klasa).
2. Nowe osoby (nauczyciele, inne dzieci).
3. Nowe wymagania (lekcje, przerwy, ocena nauczyciela, grupy).



Źródła stresu dla dziecka:

3. Brak wiedzy na temat tego, co będzie się działo w szkole.
4. Poczucie straty kojarzone z rozstaniem.
5. Napięcie i lęk są często wzmagane przez starsze dzieci albo innych dorosłych, którzy straszą dziecko szkołą, mówiąc „teraz skończyło się dzieciństwo”, „koniec zabawy” itp.

Niezależnie od wieku doświadczenie „pierwszego dnia szkoły” jest zawsze takim samym psychologicznym zadaniem – dziecko musi nauczyć, jak sobie poradzić z **lękiem przed nieznanym** i przed **rozstaniem z rodzicami**, rozumianym jako ich **strata**.



1. Planowanie z wyprzedzeniem

a) „Kto będzie moim nauczycielem i gdzie jest moja klasa?”

Propozycja: dni otwarte w szkole, telefon do nauczyciela.



c) „**Jak długo tam będę?**”(Czas jest najbardziej przerażającym aspektem nowej sytuacji pójścia do szkoły).



Propozycje:

- a) A) narysuj zegar i zakoloruj czas(nawet jak dziecko nie zna się na zegarku będzie widziało jaka jest proporcja czasu spędzonego w szkole do reszty dnia)
- b) B) pokoloruj inną kredką inne zaplanowane czynności
- c) C) pokoloruj dni tygodnia pon-pt.(daje to dziecku wyobrażenie kiedy będzie chodzić do szkoły, a kiedy zostanie w domu z rodzicami)

d) „Gdzie będziecie, jak ja będę w szkole?”

Propozycja: powiedz dziecku gdzie będziesz i co będziesz robić, kiedy ono przebywa w szkole. Podaj szczegóły!!!



2. Jak poradzić sobie z rozstaniem?

Poczucie straty kojarzone z rozstaniem to podobnie jak lęk przed nieznanym całkowicie normalny objaw emocjonalny związany z pierwszym dniem szkoły **zarówno u rodziców, jak u dzieci.**



Można pomóc dzieciom zaakceptować rozstanie:

- 1. Zachowaj spokój** – emocje są zaraźliwe, więc okazuj tylko te, które dziecko ma wychwycić. Okazuj dobry nastrój, nie zamartwiaj się, uśmiechaj się. Powiedz „do widzenia” z przekonaniem i pewnością.
- 2. Nie przeciągaj sceny pożegnania** – wyjaśnij dziecku, że zostawisz je w szkole z nauczycielką i dokładnie określ kiedy wrócisz.
- 3. Nie potępiaj łez** – nie proś dziecka by przestało płakać albo było dzielne. Pozwól mu płakać – to jego sposób okazania tego co czuje. Okaż zrozumienie. To daje dziecku pewność, że nie ignorujesz ani nie odczytujesz mylnie jego uczuć, pomaga też zaakceptować rozstanie jako coś nieuniknionego.
- 4. Nigdy nie wymykaj się chyłkiem** – pożegnaj się z dzieckiem i powiedz kiedy wrócisz.

Badania psychologiczne wskazują, że główne motywy uczenia się dzieci w młodszym wieku szkolnym to:

- 1) aby nauczyciele i rodzice byli zadowoleni,
- 2) aby uzyskać określoną pozycję rówieśników,
- 3) aby mieć przedmiot opanowany,
- 4) dla oceny.

ZASADY POSTĘPOWANIA PODCZAS PRACY

- Indywidualizowanie stylu pracy – powiązanie ćwiczeń z zainteresowaniami dziecka
- Dostosowanie wymagań do poziomu możliwości
- Zaczynanie od zadań nie sprawiających trudności
- Utrwalanie wielokrotnie tych samych wiadomości
- Przechodzenie do zadań trudniejszych po bardzo dobrym opanowaniu łatwiejszych
- Dostosowanie czasu pracy do umiejętności koncentracji dziecka
- Wprowadzanie przerw w ćwiczeniach

- Stosowanie różnorodnych form pracy – zapobieganie nudzie i wszechstronne rozwijanie
- Powiązanie przekazywanych treści z konkretem – obrazkiem, przedmiotem
- Wzmacnianie motywacji dziecka własnym zaangażowaniem
- Dokonywanie rzeczowej krytyki poziomu wykonania zadania, a nie osoby dziecka
- Nagradzanie nie tylko efektu końcowego, ale też wkładu pracy
- Nagradzanie pochwałą, wspólną zabawą
- Unikanie negatywnych informacji o trudach nauki w szkole
- Wykorzystywanie różnych sytuacji rodzinnych i z życia codziennego do przekazania wiadomości o świecie
- Pozostawienie czasu na zabawę

Początki nauki w szkole zawsze są dla dziecka sytuacją trudną. Prędzej czy później będzie narażone na niepowodzenia – w kontaktach z innymi dziećmi, nauczycielem, który nie zawsze dostrzeże zaangażowanie dziecka.

Bardzo ważne jest przyjęcie przez rodziców podstawowego założenia, że początki szkoły są trudne. Prędzej czy później dziecko napotka trudności.

Self

C e n t r u m
Szkoleniowo - Terapeutyczne

**Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne
„SELF”**

Dziękujemy za uwagę

www.cst-self.pl