

STREFA RODZICA

Jak mądrze wspomagać dziecko?

Pozwalaj dziecku na samodzielność dostosowaną do wieku i możliwości. Nie wyręczaj dziecka, aby „było szybciej”.

Spędzajcie razem czas efektywnie. Zaproponuj dziecku wspólne gotowanie, pieczenie, a w czasie wolnym – spacer, wyjście do kina czy granie w planszówki.

Rozmawiaj z dzieckiem. Zadawaj mu pytania: o jego dzień w szkole, z kim się dziś bawił/ rozmawiał, co lubi jego przyjaciel. Słuchaj aktywnie odpowiedzi dziecka.

Własnym przykładem zachęcaj dziecko do podejmowania aktywności fizycznej.

Nie wywieraj presji edukacyjnej na dziecku.

Spraw, by uczyło się nie dla ocen, ale w celu zyskania wiedzy.

Zauważaj i doceniaj talenty dziecka. Pomóż mu je rozwijać. Wspieraj dziecko w realizacji jego pasji

Okazuj dziecku uczucia, nazywaj je. Przytulaj dziecko, kiedy przeżywa trudny czas. Bądź dla dziecka dostępny emocjonalnie.

Pozwól się dziecku czasem ponudzić. Nuda wyzwala kreatywność i twórcze myślenie.

Zaszczep w dziecku miłość do książek i zachęcaj je do czytania. Naucz dziecko poszukiwania informacji zamiast dawać mu gotowe rozwiązania.

Ogranicz dziecku czas z ekranami: smartfonem, komputerem, telewizorem. Zadbaj o jego higienę cyfrową.

Naucz dziecko radzić sobie z niepowodzeniem. Wyjaśnij mu, że porażka nie stanowi o jego wartości, a jedynie oznacza, że coś się nie powiodło. Zachęcaj dziecko do ponawiania próby

Zadbaj o zbilansowaną dietę dziecka w domu i szkole. Naucz je mądrych wyborów żywieniowych.