

## 10 συμβουλές για καλή σχολική χρονιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



συμβουλές που ακολουθούν θα βοηθήσουν εσάς και το παιδί σας να έχετε μια καλή και ήρεμη σχολική χρονιά.

Τα σχολεία αρχίζουν και τόσο οι μικροί, όσο και οι μεγάλοι, έχουμε άγχος για την

έκβαση της σχολικής χρονιάς.

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας φανούν χρήσιμες:

### **Λογικές Προσδοκίες**

Αξιολογείστε τις ικανότητές του και μην έχετε παράλογες προσδοκίες από το παιδί σας. Ακόμα και αν δεν τα καταφέρνει σε κάποιο μάθημα, θα έχει καλύτερες αποδόσεις σε κάποιο άλλο. Μην το προσβάλλετε για τις αδυναμίες του και μην το απογοητεύετε επιμένοντας να ακολουθήσει τα δικά σας όνειρα για το μέλλον. Βοηθήστε το να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του που θα το βοηθούν πάντα να πετυχαίνει αυτό που θέλει.

### **Το σχολείο είναι γραφείο**

Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει, πως στο σχολείο πηγαίνεις για να μάθεις καινούρια πράγματα καθώς η γνώση είναι δύναμη που μας χαρίζει μια καλύτερη ζωή και μας κάνει καλύτερους ανθρώπους. Εξηγήστε του ότι πρέπει να πάει στο σχολείο όπως εσείς πηγαίνατε στη δουλειά, ότι όλοι δηλαδή έχουμε υποχρεώσεις και πρέπει να προσπαθούμε να τις βγάζουμε εις πέρας όσο καλύτερα μπορούμε.

### **Τακτικές ώρες μελέτης**

Κάθε παιδί έχει ανάγκη από ένα πρόγραμμα στη ζωή του, για να μην αποσυντονίζεται, γι' αυτό ανάλογα με την ηλικία του θα πρέπει να καταλήξετε στις ώρες που θα διαβάζει τα μαθήματα του, ενώ σίγουρα διευκολύνει να υπάρχει συγκεκριμένη ώρα φαγητού, μπάνιου και ύπνου.

### **Σωστή διατροφή για ευφορία**

Η διάθεση των παιδιών και η απόδοση τους στο σχολείο επηρεάζεται κατά πολύ από την διατροφή τους που σημαίνει πως θα πρέπει καθημερινά να προσέχουμε ώστε να υπάρχει στο τραπέζι σπιτικό φαγητό, σαλάτες, και φρούτα. Αποφεύγετε τα πολλά αναψυκτικά και γλυκά, καθώς η ζάχαρη μπορεί να τους δίνει ενέργεια παράλληλα όμως μπορεί να τα κάνει επιθετικά και κυκλοθυμικά.

### **Βάλτε τάξη στο δωμάτιο και τη ζωή του**

Ανοίγετε το συρτάρι του και σαν βατραχάκια πετάγονται έξω κάλτσες, εσώρουχα, αυτοκινητάκια, τσίχλες, και μισοτελειωμένες εργασίες για το σχολείο! Κόψτε την τάση του για ακαταστασία από το πρώτο του κιόλας παραστράτημα! Είναι η στιγμή που θα του εξηγήσετε πως αν μάθει να συγυρίζει το δωμάτιο του και να είναι τακτικό στα πράγματά του θα μπορεί να οργανώνει καλύτερα και τον χρόνο, το διάβασμα και τις δραστηριότητες του.

### **Συγκέντρωση**

Μην πέσετε στην παγίδα να λύνετε εσείς τις ασκήσεις του παιδιού σας ή να

γράφετε το μάθημα του. Δείξτε του τον τρόπο, συζητήστε μαζί του τις απορίες του και αφήστε το να συγκεντρωθεί ώστε να βρει μόνο του τη λύση. Επίσης φροντίστε την ώρα που διαβάζει να μην υπάρχουν διακοπές και άλλες εξωτερικές «παρεμβολές» όπως τηλεόραση, τηλέφωνα ή μουσική. Θα πρέπει να έχει ησυχία και μια δική του γωνιά, έστω και πολύ μικρή, καθώς εκεί θα μπορεί να διαβάσει με ηρεμία αλλά και να φτιάχνει πράγματα για τον εαυτό του.

### **Επαφή με τη δασκάλα**

Γνωρίστε τη δασκάλα του παιδιού σας από την πρώτη κιόλας μέρα του σχολείου. Φροντίστε να διατηρήσετε την επαφή μαζί της καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς και να την ενημερώνετε για ότι θεωρείτε ότι πρέπει να γνωρίζει για τον χαρακτήρα, τις συνήθειες αλλά και τις σχέσεις του παιδιού σας με τους συμμαθητές του. Τέλος, φροντίστε το παιδί να γνωρίζει ότι έχετε επικοινωνία καθώς θα νιώσει ασφάλεια βλέποντας πως δυο τόσο σημαντικά πρόσωπα της ζωής του τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους. Αν από την άλλη αν δημιουργηθεί κάποιο πρόβλημα ανάμεσα σε σας και τη δασκάλα μην την κριτικάρετε ποτέ μπροστά στο παιδί. Αντίθετα συναντήστε την το γρηγορότερο κατ' ιδίαν και λύστε με ήρεμο τρόπο τις «διαφορές» σας.

### **Μοιραστείτε τα προβλήματα του**

Κάθε παιδί έχει ανάγκη από μικρές καθημερινές κουβέντες γύρω από τις εμπειρίες αλλά και τα προβλήματα του έτσι ώστε να μοιραστεί όσα το απασχολούν με τα αγαπημένα του πρόσωπα. Με αυτόν τον τρόπο, περιορίζεται η απογοήτευση του και μπορεί να δει με μια πιο αισιόδοξη στάση το σχολείο αλλά και τον κόσμο γύρω του. Αν γυρίσει λοιπόν από το σχολείο με κακή διάθεση προτρέψτε το να σας πει τι ακριβώς έχει γίνει αφιερώνοντας του όσο χρόνο χρειάζεται. Έχει μεγάλη σημασία να ξέρει πως είσαστε πλάι του σε ότι και αν το απασχολεί.

### **Δώστε του χώρο για διασκέδαση**

Το παιχνίδι βοηθάει το παιδί να αναπτύξει τις ικανότητες του αλλά και να βρει την κλίση του και τα πραγματικά του ενδιαφέροντα κάτι που αποδεικνύεται βασικό κλειδί επιτυχίας στην ενήλικη ζωή του. Η συνταγή είναι απλή: Παρεούλα, επικοινωνία, ευκαιρίες για να τρέξει στον κήπο ή στις παιδικές χαρές με στόχο πάντα να εκτονώνεται δημιουργικά και να έχει καλή διάθεση και θετική σκέψη.

### **Κοινωνική ζωή**

Τα παιδιά μπορεί να χρειάζεται να ρίχνουν το βάρος της προσοχής τους στα μαθήματα τους παράλληλα όμως είναι απαραίτητο να έχουν κοινωνική ζωή. Το καλύτερο είναι να τα προτρέπετε να βρίσκονται πάντα μαζί σας σε οικογενειακές και φιλικές συγκεντρώσεις. Έτσι θα μάθουν να συνδιαλέγονται με διαφορετικούς χαρακτήρες μέσα σε ένα αγαπημένο και χαρούμενο περιβάλλον. Εννοείται πως

καλείτε όσο πιο συχνά γίνεται στο σπίτι τους γονείς των φίλων του από το σχολείο καθώς έτσι δημιουργείται σύσφιξη σχέσεων με αποτέλεσμα το παιδί σας να μην νιώσει ποτέ αποξενωμένο στο σχολείο.

**Και μην ξεχνάτε!**

Μην συγκρίνετε ποτέ το παιδί σας με κάποιο συμμαθητή του καθώς θα χάσει την αυτοεκτίμηση του αντί να ανακαλύψει τα δυνατά του στοιχεία.

ΠΗΓΗ : [happymom.gr](http://happymom.gr)