**PORADY PEDAGOGA SZKOLNEGO**

Uczniu, przyjdź do pedagoga, gdy:

* Jesteś samotny, czujesz, że nikt cię nie rozumie.
* Nie potrafisz porozumieć się z kolegami i koleżankami.
* Masz problemy rodzinne, znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej.
* Chcesz podzielić się swoja radością, sukcesem.
* Masz trudności w przyswojeniu wiadomości szkolnych.

Rodzicu, zwróć się do pedagoga, gdy:

* Niepokoi cię zachowanie dziecka.
* Chcesz porozmawiać o dziecku i relacjach Twoich z nim.
* Masz pytanie dotyczące wyników w nauce Twojego dziecka i jego funkcjonowaniu w zespole klasowym, w szkole.
* Potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania.

*WRZESIEŃ- I CO DALEJ*

Wakacje się skończyły a wrzesień wchodzi w nasze życie wielkimi krokami i z rozpędu. Wakacyjne dni pełne beztroskiej zabawy zamieniamy na regularne obowiązki, książki i zeszyty. Ten wpis to kilka wskazówek, które sprawią, że wejście w rok szkolny stanie się płynne i bardziej udane zarówno dla uczniów jak i ich rodziców.

**Motywacja**

Z całą pewności warto zadbać o motywację wewnętrzną i postarać się dyskutować z dziećmi na ten  teoretycznie bezdyskusyjny temat czy warto się uczyć?  
Jednym z pomocnych argumentów może być fakt, że chodzimy do szkoły, aby stać się bardziej interesującą osobą. Ucząc się zmieniamy strukturę mózgu i tworzymy nowe połączenia pomiędzy komórkami mózgowymi. Im więcej mamy połączeń, tym szybciej mózg się rozwija. Dzieci są zafascynowane faktem, że ich mózgi zmieniają się fizycznie, gdy się uczą, a chodzenie do szkoły jest jak trening i inwestycja, która rozwija nasz mózg na przyszłość.  
Dziecko, które jest bardziej przekonane do tego co robi będzie pracowało efektywniej i oczywiście z większym zaangażowaniem.

**Sen**

Eksperci zgadzają się w twierdzeniu, że dobre wysypianie się jest kluczem do nauki. Brak snu może negatywnie wpłynąć na fizyczne i emocjonalne zdrowie dzieci oraz ich zdolność uczenia się. Amerykańska profesor Wendy Hall przywołuje swoje badania, w których panelowy przegląd ponad 845 prac badawczych wykazał, że pięciolatki potrzebują 10-13 godzin snu na dobę, dzieci w przedziale 6-12 lat potrzebują od 9 do 12 godzin snu na dobę, nastolatkowie w wieku 13 do 18 lat potrzebują ośmiu do dziesięciu godzin snu, a dorośli potrzebują co najmniej ośmiu godzin snu.  
Jeśli dzieci nie będą miały wystarczająco dużo snu, nie będą tak uważne w klasie, co może się objawiać słabszymi ocenami, znużeniem, rozdrażnieniem, obniżoną koncentracją.  
To co możemy zrobić to małe kroki: godzinę wcześniej kolacja, 30 minut wcześniej wieczorna toaleta, ograniczenie urządzeń elektronicznych na dwie godziny przed snem (niebieskie światło z ekranów i wpływają na wydzielanie melatoniny, która jest ich hormonem snu).

**Odżywianie**

O wpływie dobrego odżywiania na nasz organizm można przeczytać w każdym portalu zajmującym się zdrowiem i dbaniem o siebie.   To co warto podkreślić w tej kwestii to wpływ śniadania, które daje nam odpowiednie paliwo do pracy. Opuszczanie śniadania jest fatalnym sposobem na przygotowanie mózgu do nauki w szkole.

**Ćwiczenia fizyczne**

Codzienne ćwiczenia fizyczne są dobre dla mózgu, w szczególności ćwiczenia w godzinach porannych sprawiają, że mózg działa lepiej przez cały dzień.  
Istnieje wiele badań, które potwierdzają, jak ważnym elementem dla efektywnego uczenia się jest ruch.

Jednym z pomysłów w tym zakresie jest zaangażowanie samych rodziców w codzienne ćwiczenia, a następnie ustalenie sposobów włączenia w te aktywności swoje dzieci. Warto też stawiać sobie rodzinne cele a po ich osiągnięciu wspólnie je celebrować. To utrwala nawyki i wprowadza kulturę ruchu w rodzinie.

**Stres**

Stres nie jest korzystny dla mózgu, szczególnie przez długi czas. Niemal każdy uczeń odczuwa pewien stres związany z powrotem do szkoły i jest to całkowicie normalne. Najważniejszą rzeczą jest dowiedzieć się, w jaki sposób możemy sobie z tym poradzić w zdrowy sposób i uzyskać wsparcie.

Jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem jest koncentrowanie się na oddychaniu, oczyszczaniu umysłu i koncentrowaniu się na chwili obecnej. W rozładowaniu stresu pomaga również racjonalizacja wydarzeń, muzyka oraz kontakt z bliskimi, czy zwierzętami.

Ważna wskazówka dla rodzica to stworzenie atmosfery dla swobodnej i bezpiecznej wypowiedzi dziecka, przyzwolenie na gorsze samopoczucie, czy nie dawanie od razu złotych rad. Warto oczywiście zaangażować się w życie szkolne dzieci, pokazywać powody, że jesteśmy z nich dumni, doceniać a nie chwalić. Nawet jeśli dzieci nie będą rozmawiać o tym, co im przeszkadza, już sama świadomość, że są wspierane w domu może pomóc złagodzić stres.

**Sposoby uczenia się**

Dobrze, jeśli dziecko zostanie przyzwyczajone, że lekcje odrabia codziennie w tym samym miejscu i o tej samej porze. Warto zadbać o to, by miejsce pracy było dobrze zorganizowane i przyjemne dla dziecka. Może przyda się tablica korkowa, kolorowe karteczki lub flamastry do robienia kolorowych notatek.  
Pracę domową warto rozpoczynać od najtrudniejszego zadania. Na początku mózg jest najmniej zmęczony i warto to wykorzystać. Poza tym, gdy trudne zadania zostaną już wykonane, dziecko poczuje ulgę i dalsza praca będzie łatwiejsza.

Wypróbuj zabawy, które sprawią, że nauka stanie się przyjemniejsza. Np. od czasu do czasu pozwól dziecku, by to ono stało się nauczycielem i wytłumaczyło Ci materiał, którego samo powinno się nauczyć. Dzięki temu uczeń zaangażuje się w lepsze zrozumienie tematu, wyćwiczy pamięć i logiczne myślenie. Potem niech dziecko Cię przepyta i wystawi Ci ocenę – będzie to dla niego świetną zabawą!

**Podsumowując, jest sporo drobnych punktów, które mogą wpłynąć na efektywność nauki.**

Czasami jednak za problemem w nauce może stać inna przyczyna, która powoduje, że te proste działania nie wystarczą. Gdy zawiodą powyższe wskazówki warto skorzystać z pomocy specjalisty: nauczyciela, pedagoga szkolnego, psychologa, pracowników poradni psychologiczno – pedagogiczej, lekarzy i innych…

Na rozpoczynający się rok szkolny życzę spokoju, cierpliwości, pozytywnego myślenia i uśmiechu.