

## Συνεργασία με το σχολείο

- να ενημερώνεστε συχνά από τον/τη δάσκαλο/α και το υπόλοιπο προσωπικό
- **ακούστε** τις προτάσεις των δασκάλων, προσθέστε τις δικές σας και βρείτε μια **λύση ΜΑΖΙ** για πιθανά προβλήματα
- θυμίστε με συνέπεια την καθημερινή τήρηση των καθηκόντων στο παιδί.

## Διδάξτε..

- βήματα **οργάνωσης** μελέτης
- συγκεκριμένο **χώρο και χρόνο** μελέτης
- δώστε ευκαιρίες στο παιδί σας ώστε να κάνει τα παραπάνω **ΑΥΤΟΝΟΜΑ**
- Βοηθήστε** όταν το χρειάζεται, τουλάχιστον στην αρχή

## Υποστηρίξτε τη νέα γνώση

- επιβραβεύστε την **προσπάθεια** και τον προσωπικό **ρυθμό** του παιδιού
- παρέχετε **μηνύματα εμπιστοσύνης** για τη σχολική επιτυχία, αλλά ανάλογα με τις **πραγματικές** του **δυνατότητες**
- οι δάσκαλοι είναι συνεργάτες σας: **εμπιστευτείτε τους!**

## Παραμείνετε ψύχραιμοι

- σε πιθανά νέα έντονα συναισθήματα
  - σε πιθανές νέες έντονες συμπεριφορές
- Πολλά από τα παραπάνω είναι **φυσιολογικά** φαινόμενα και **συχνά παροδικά**, λόγω της αρχικής προσαρμογής!*

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ

**Συζητήστε** καθημερινά για ό,τι απασχολεί το παιδί σας, ενδιαφερθείτε για το πώς περνά στα διαλείμματα, διδάξτε -και μέσα από **το παιχνίδι**-κατάλληλους τρόπους επίλυσης προβλημάτων, υπενθυμίστε τα **θετικά σημεία της σχολικής ζωής**

## Παραμείνετε η άγκυρα ασφαλείας ...

- να είστε συναισθηματικά και πρακτικά **διαθέσιμοι..**
- ..ενισχύοντας **και την πίστη του παιδιού** ότι **μπορεί και μόνο του** να τα καταφέρει και να αποκτήσει **ΝΕΕΣ** δεξιότητες

## Διασκεδάστε μαζί

- χρησιμοποιώντας το χιούμορ σας
- ξεκινήστε δραστηριότητες που σας αρέσουν ΜΑΖΙ
- παίξτε...
- ...και αφήστε το παιδί και να απασχοληθεί και μόνο του

## Η μάθηση ως ... ΧΑΡΑ

- Ανακαλύψτε τη γνώση **μαζί** με το παιδί σας με:
- παιγνιώδεις εκπαιδευτικές δραστηριότητες
- ανάγνωση αγαπημένων παραμυθιών
- γενίκευση της σχολικής γνώσης στην καθημερινή ζωή

## Υιοθετήστε ρουτίνα ύπνου

- Ορίστε** ώρα βραδινού ύπνου και πρωινού ξυπνήματος
- Χρησιμοποιήστε «τελετουργικά»: κλίμα χαλάρωσης και ηρεμίας πριν το βραδινό ύπνο, ένα αντικείμενο/αρκουδάκι ως παρέα, προετοιμασία των πραγμάτων που θα χρειαστεί για την επόμενη ημέρα το παιδί από το προηγούμενο βράδυ
- Παραμείνετε **συνεπείς** στη ρουτίνα, εξηγώντας τα οφέλη της

## Φροντίστε και τον εαυτό σας

...πέρα από το γονεϊκό σας ρόλο!

# Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης

Χριστίνα Κοπάντση, Κοινωνική Λειτουργός  
Ειρήνη Κρανά, Σχολική Ψυχολόγος

