



PIERWSZOKLASISTA – NOWY ETAP, WIELE MOŻLIWOŚCI

Jak możecie wspierać swoje dziecko w klasie pierwszej szkoły podstawowej?

Pierwsza klasa to ważny i wyjątkowy etap w życiu Waszego dziecka. To czas wielu zmian, nowych wyzwań, ale także ogromnych szans na rozwój. Dziecko uczy się funkcjonować w szkolnej rzeczywistości, poznaje nowe osoby, zyskuje pierwsze samodzielne doświadczenia i buduje swoją pozycję w grupie rówieśniczej.



Co już potrafi Wasze dziecko?

- poznaje litery, cyfry i pierwsze słowa,
- coraz lepiej koncentruje się na zadaniach,
- zadaje pytania i jest ciekawe świata,
- uczy się współpracy z rówieśnikami,
- podejmuje pierwsze samodzielne decyzje,
- staje się coraz bardziej samodzielne w codziennych czynnościach.



Warto wiedzieć

- Dzieci w wieku 6–8 lat intensywnie się rozwijają – ich możliwości poznawcze, emocjonalne i społeczne są coraz większe.
- Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.
- Wasze wsparcie, zainteresowanie i docenianie wysiłku mają ogromny wpływ na jego motywację i wiarę w siebie.



Ciekawość – klucz do rozwoju

- Zachęcajcie dziecko do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi.
- Rozmawiajcie o tym, co je interesuje, i wspólnie szukajcie informacji.
- Wspólnie czytajcie wartościowe książki, oglądajcie filmy i odwiedzajcie ciekawe miejsca.
- Wspierajcie jego pasje i zainteresowania.



Relacje z rówieśnikami

- Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, jak budować dobre i trwałe relacje z rówieśnikami.
- Uczcie, jak wyrażać swoje emocje i potrzeby w sposób spokojny i życzliwy.
- Pomagajcie rozwiązywać konflikty, szukając kompromisów.
- Zachęcajcie do współpracy, okazywania szacunku i włączania innych w zabawę.
- Zwracajcie uwagę na trudności w relacjach – w razie potrzeby skontaktujcie się z wychowawcą lub specjalistą.



Samoocena – „Jestem ważny i potrafię!”

- Doceniajcie wysiłek dziecka, a nie tylko efekty.
- Zauważajcie i nazywajcie jego mocne strony.
- Wspierajcie w pokonywaniu trudności i wyciąganiu wniosków z błędów.
- Mówcie dziecku, że wierzycie w jego możliwości.
- Pomagajcie dostrzegać postępy, nawet te małe.
- Budujcie przekonanie, że jest wartościowe i potrzebne.



Motywacja do nauki

- Rozmawiajcie o tym, co je interesuje i co sprawia mu radość.
- Pomagajcie wyznaczać realistyczne cele i planować naukę.
- Zachęcajcie do systematyczności i samodzielności.
- Twórzcie w domu warunki sprzyjające nauce – spokojne miejsce, stały plan dnia.
- Doceniajcie zaangażowanie, wytrwałość i samodzielne działanie.



Samodzielność – krok po kroku

- Wspierajcie dziecko w samodzielnym wykonywaniu zadań i obowiązków.
- Dawajcie mu możliwość podejmowania decyzji odpowiednich do wieku.
- Uczcie odpowiedzialności za swoje rzeczy i otoczenie.
- Powierzajcie drobne zadania w domu.
- Wprowadzajcie jasne zasady i konsekwencje.
- Cierpliwie towarzyszcie mu w zdobywaniu nowych umiejętności.



Pamiętajmy

- Wasze zainteresowanie, rozmowa, obecność i życzliwe słowa są dla dziecka największym wsparciem.
- Każdy mały krok w rozwoju jest ważny.
- W razie trudności nie wahajcie się prosić o pomoc wychowawcę, pedagoga lub psychologa szkolnego.



Wychowanie religijne

- Rozmawiajcie z dzieckiem o Bogu, wartościach, dobru i miłości do drugiego człowieka.
- Wspólnie praktykujcie życie liturgiczne.
- Pomagajcie dostrzegać obecność Boga w codziennych sytuacjach.
- Dawajcie przykład swoim życiem – modlitwą, postawą i wrażliwością na potrzeby innych.
- Zachęcajcie dziecko do udziału w szkolnych i parafialnych inicjatywach religijnych.
- Wspierajcie je w formowaniu sumienia i podejmowaniu dobrych wyborów.



Zdrowie psychiczne i emocje

- Bądźcie uważni na nastrój i potrzeby dziecka.
- Rozmawiajcie o emocjach – także tych trudnych (złość, smutek, lęk, frustracja).
- Uczcie, jak radzić sobie ze stresem i napięciem.
- Wzmacniajcie poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i własnej wartości.
- Dbajcie o dobrą atmosferę w domu, spokój i czas na rozmowę.
- W razie potrzeby korzystajcie ze wsparcia specjalistów (np. psychologa, pedagoga szkolnego).



Ruch, zabawa i odpoczynek

- Zachęcajcie do codziennej aktywności fizycznej.
- Wspierajcie zabawy na świeżym powietrzu i aktywne spędzanie czasu.
- Ograniczajcie czas przed ekranem.
- Dbajcie o odpowiednią ilość snu (ok. 9–11 godzin).
- Pamiętajcie, że ruch poprawia samopoczucie, koncentrację i odporność.



Na co szczególnie zwrócić uwagę?

- utrzymujące się trudności z koncentracją,
- częste skargi na ból brzucha lub głowy,
- spadek motywacji, wycofanie, smutek,
- trudności w relacjach z rówieśnikami (izolacja, konflikty),
- nagłe zmiany w zachowaniu,
- niepokojące sygnały związane z nastrojem, snem lub apetytem.



Wspólnie możemy pomóc dziecku rozwijać skrzydła i odkrywać piękno świata!





DRUGOKLASISTA – CIEKAWY ŚWIATA, CORAZ BARDZIEJ SAMODZIELNY

Jak możecie wspierać swoje dziecko w klasie drugiej szkoły podstawowej?

Druga klasa to ważny etap w życiu Waszego dziecka. Ma już pierwsze szkolne doświadczenia, lepiej zna zasady, ale nadal potrzebuje Waszej bliskości, zrozumienia, wskazówek i mądrego wsparcia. To czas, w którym rozwija samodzielność, ciekawość świata, umiejętności społeczne i buduje swoją tożsamość.



Co już potrafi Wasze dziecko?

- planuje swoją naukę i czas,
- wyszukuje informacje z różnych źródeł,
- zadaje pytania i myśli bardziej logicznie,
- lepiej rozwiązuje problemy,
- współpracuje z rówieśnikami,
- podejmuje samodzielne decyzje.



Warto wiedzieć

- Dzieci w wieku 8–9 lat intensywnie się rozwijają – ich możliwości poznawcze, emocjonalne i społeczne są coraz większe.
- Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.
- Wasze wsparcie, zainteresowanie i docenianie wysiłku mają ogromny wpływ na jego motywację i wiarę w siebie.



Ciekawość – klucz do rozwoju

- Zachęcajcie dziecko do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi.
- Rozmawiajcie o tym, co je interesuje, i wspólnie szukajcie informacji.
- Wspólnie czytajcie wartościowe książki, oglądajcie filmy i odwiedzajcie ciekawe miejsca.
- Wspierajcie jego pasje i zainteresowania.



Relacje z rówieśnikami

- Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, jak budować dobre i trwałe relacje z rówieśnikami.
- Uczcie, jak wyrażać swoje emocje i potrzeby w sposób spokojny i życzliwy.
- Pomagajcie rozwiązywać konflikty, szukając kompromisów.
- Zachęcajcie do współpracy, okazywania szacunku i włączania innych w zabawę.
- Zwracajcie uwagę na trudności w relacjach – w razie potrzeby skontaktujcie się z wychowawcą lub specjalistą.



Samooceń – „Jestem ważny i potrafię!”

- Doceniajcie wysiłek dziecka, a nie tylko efekty.
- Zauważajcie i nazywajcie jego mocne strony.
- Wspierajcie w pokonywaniu trudności i wyciąganiu wniosków z błędów.
- Mówcie dziecku, że wierzycie w jego możliwości.
- Pomagajcie dostrzegać postępy, nawet te małe.
- Budujcie przekonanie, że jest wartościowe i potrzebne.



Motywacja do nauki

- Rozmawiajcie o tym, co je interesuje i co sprawia mu radość.
- Pomagajcie wyznaczać realistyczne cele i planować naukę.
- Zachęcajcie do systematyczności i samodzielności.
- Twórzcie w domu warunki sprzyjające nauce – spokojne miejsce, stały plan dnia.
- Doceniajcie zaangażowanie, wytrwałość i samodzielne działanie.



Samodzielność – krok po kroku

- Wspierajcie dziecko w samodzielnym wykonywaniu zadań i obowiązków.
- Dawajcie mu możliwość podejmowania decyzji odpowiednich do wieku.
- Uczcie odpowiedzialności za swoje rzeczy i otoczenie.
- Powierzajcie drobne zadania w domu.
- Wprowadzajcie jasne zasady i konsekwencje.
- Cierpliwie towarzyszyście mu w zdobywaniu nowych umiejętności.



Pamiętajmy

- Wasze zainteresowanie, rozmowa, obecność i życzliwe słowa są dla dziecka największym wsparciem.
- Każdy mały krok w rozwoju jest ważny.
- W razie trudności nie wahajcie się prosić o pomoc wychowawcę, pedagoga lub psychologa szkolnego.



Wychowanie religijne

- Rozmawiajcie z dzieckiem o Bogu, wartościach, dobru i miłości do drugiego człowieka.
- Wspólnie uczestniczcie w życiu sakramentalnym i liturgicznym.
- Pomagajcie dostrzegać obecność Boga w codziennych sytuacjach.
- Dawajcie przykład swoim życiem – modlitwą, postawą i wrażliwością na potrzeby innych.
- Zachęcajcie dziecko do udziału w szkolnych i parafialnych inicjatywach religijnych.
- Wspierajcie je w formowaniu sumienia i podejmowaniu dobrych wyborów.



Zdrowie psychiczne i emocje

- Bądźcie uważni na nastrój i potrzeby dziecka.
- Rozmawiajcie o emocjach – także tych trudnych (złość, smutek, lęk, frustracja).
- Uczcie, jak radzić sobie ze stresem i napięciem.
- Wzmacniajcie poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i własnej wartości.
- Dbajcie o dobrą atmosferę w domu, spokój i czas na rozmowę.
- W razie potrzeby korzystajcie ze wsparcia specjalistów (np. psychologa, pedagoga szkolnego).



Ruch, zabawa i odpoczynek

- Zachęcajcie do codziennej aktywności fizycznej.
- Wspierajcie zabawy na świeżym powietrzu i aktywne spędzanie czasu.
- Ograniczajcie czas przed ekranem.
- Dbajcie o odpowiednią ilość snu (ok. 9–11 godzin).
- Pamiętajcie, że ruch poprawia samopoczucie, koncentrację i odporność.



Na co szczególnie zwrócić uwagę?

- utrzymujące się trudności z koncentracją,
- częste skargi na ból brzucha lub głowy,
- spadek motywacji, wycofanie, smutek,
- trudności w relacjach z rówieśnikami (izolacja, konflikty),
- nagłe zmiany w zachowaniu,
- niepokojące sygnały związane z nastrojem, snem lub apetytem.

Wspólnie możemy pomóc dziecku rozwijać skrzydła i odkrywać piękno świata!

TRZECIOKLASISTA

CORAZ BARDZIEJ SAMODZIELNY – WCIĄŻ POTRZEBUJE WSPARCIA

Jak wspierać dziecko w trzeciej klasie szkoły podstawowej?

Trzecia klasa to ważny etap – dziecko ma już za sobą pierwsze szkolne doświadczenia, jest coraz bardziej samodzielne, ale nadal potrzebuje bliskości, zrozumienia, wskazówek i wsparcia dorosłych. Ta ulotka pomoże Państwu lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i podpowie, jak mądrze towarzyszyć mu w rozwoju.



Co już potrafi trzecioklasista?

- Coraz lepiej radzi sobie z nauką i codziennymi obowiązkami
- Potrafi planować swoją pracę i doprowadzać zadania do końca
- Chętnie zadaje pytania i szuka odpowiedzi
- Ma bogatsze słownictwo i rozwija zainteresowania
- Potrafi współpracować w grupie i rozwiązywać problemy
- Ma większą świadomość swoich mocnych stron i trudności.



Jak mogą Państwo wspierać dziecko w domu?

- Rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co przeżywa i czego się uczy
- Okazujcie zainteresowanie sprawami szkoły – zadawajcie pytania i słuchajcie uważnie
- Pomagajcie w organizacji czasu na naukę, odpoczynek i zabawę
- Chwalcie wysiłek, a nie tylko efekty.
- Zachęcajcie do samodzielności, ale bądźcie wsparciem w trudnościach
- Wspólnie spędzajcie czas – na rozmowie, czytaniu, spacerach
- Budujcie w dziecku wiarę we własne możliwości.



Motywacja i wiara w siebie

- Zauważajcie i doceniajcie nawet małe postępy
- Wzmacniajcie poczucie własnej wartości – pokazujcie, że wysiłek i wytrwałość przynoszą efekty
- Zachęcajcie do podejmowania nowych wyzwań
- Pozwalajcie popełniać błędy – to naturalna część nauki
- Mówcie o mocnych stronach dziecka



Relacje z rówieśnikami

- Rozmawiajcie o tym, jak budować i pielęgnować przyjaźnię
- Uczcie szacunku do drugiego człowieka.
- Pomagajcie dziecku rozwiązywać konflikty i wyrażać emocje
- Zachęcajcie do otwartości, życzliwości i empatii
- Wspierajcie w trudnych sytuacjach, ale nie zawsze wyręczajcie
- Zwracajcie uwagę na to, jak ważne są dobre słowa, współpraca i wzajemna pomoc.



Samodzielność – krok po kroku

- Zachęcajcie do samodzielnego wykonywania zadań i podejmowania decyzji.
- Powierzajcie drobne obowiązki domowe.
- Pomagajcie dziecku organizować przestrzeń, czas i rzeczy
- Wspierajcie w wyciąganiu wniosków z własnych doświadczeń
- Dawajcie przestrzeń do działania, ale bądźcie dostępni, gdy potrzebuje pomocy.



Ruch, zabawa i zdrowy styl życia

- Zapewnijcie codzienną aktywność fizyczną
- Ograniczajcie czas spędzany przed ekranem.
- Dbajcie o zdrowe odżywianie i odpowiednią ilość snu
- Wspólnie spędzajcie czas na świeżym powietrzu
- Zachęcajcie do rozwijania pasji i zainteresowań
- Pamiętajcie, że ruch wpływa na dobre samopoczucie, koncentrację i odporność.



Wychowanie religijne

- Rozmawiajcie z dzieckiem o wartościach, takich jak dobro, prawda, miłość i szacunek do drugiego człowieka
- Wspólnie uczestniczcie w życiu sakramentalnym
- Dawajcie przykład własnym życiem – modlitwą, postawą, uczciwością
- Zachęcajcie do poznawania Pisma Świętego i tradycji Kościoła
- Pomagajcie dostrzegać dobro w drugim człowieku i rozwijać wrażliwość na potrzeby innych



Zdrowie psychiczne i emocje

- Bądźcie uważni na nastrój i potrzeby dziecka
- Rozmawiajcie o emocjach – także tych trudnych
- Pomagajcie radzić sobie ze stresem i nowymi sytuacjami.
- Wzmacniajcie poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.
- Dawajcie przykład, jak dbać o siebie i odpoczywać.
- W razie potrzeby korzystajcie z pomocy specjalistów (psychologa, pedagoga szkolnego).



Warto wiedzieć!

- Dzieci w wieku 9–10 lat są ciekawe świata, chętnie zadają pytania i intensywnie rozwijają swoje umiejętności.
- Tempo rozwoju każdego dziecka jest indywidualne.
- Dzieci potrzebują różnorodnych doświadczeń i aktywności.
- Regularny sen, ruch i zdrowa dieta wspierają naukę i koncentrację.
- Najważniejsze jest życzliwe wsparcie dorosłych – nauczycieli i rodziców.
- W razie trudności warto skorzystać z pomocy specjalistów.



Na co zwrócić szczególną uwagę?

- Trudności z koncentracją, szybkie męczenie się
- Nieuwaga, roztargnienie, zapominanie
- Częste skargi na bóle głowy, brzucha lub złe samopoczucie
- Nagłe zmiany nastroju, wycofanie, smutek
- Problemy w relacjach z rówieśnikami
- Nadmierny czas spędzany przed ekranem
- Spadek motywacji lub brak radości z dotychczasowych aktywności.

Wspólnie możemy pomóc dziecku rozwijać skrzydła i odkrywać piękno świata!

CZWARTOKLASISTA – CORAZ WIĘCEJ WIEM, MOGĘ WIĘCEJ!

Jak wspierać dziecko w klasie czwartej szkoły podstawowej?

Czwarta klasa to nowy etap – więcej przedmiotów, większe wymagania i nowe możliwości. To czas, w którym dziecko uczy się większej samodzielności, odpowiedzialności i lepiej poznaje swoje zainteresowania.



Co już potrafi Twoje dziecko?

- planuje swoją pracę i coraz lepiej organizuje czas
- samodzielnie wyszukuje informacje w różnych źródłach
- myśli logicznie i zadaje pytania
- rozwija swoje zainteresowania i pasje
- chętnie współpracuje z rówieśnikami
- potrzebuje jednak nadal rozmowy, zrozumienia i motywacji



Warto wiedzieć!

- dzieci w wieku **10–11 lat intensywnie** rozwijają myślenie logiczne, pamięć i uwagę
- potrzebują różnorodnych doświadczeń
- regularny sen, ruch i zdrowa dieta wspierają naukę i samopoczucie
- wsparcie rodzica ma ogromne znaczenie
- każde dziecko rozwija się w swoim tempie



Ciekawość świata – klucz do rozwoju

- zachęcaj do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi
- czytajcie razem książki, oglądajcie wartościowe filmy
- wspieraj odkrywanie nowych miejsc, ludzi i kultur
- rozmawiaj o tym, co dzieje się wokół
- pozwalaj na eksperymentowanie i uczenie się na błędach



Relacje z rówieśnikami

- wspieraj budowanie przyjaźni i życzliwej współpracy
- rozmawiaj o emocjach i sposobach radzenia sobie z nimi w trudnych sytuacjach
- uczulaj na szacunek, tolerancję i empatię
- pomagaj rozwiązywać konflikty



Motywacja i poczucie sprawczości

- doceniaj wysiłki, nie tylko efekt
- zauważaj postępy, nawet te małe
- pomagaj dziecku wyznaczać cele i planować swoje działania
- wspieraj w trudnych chwilach
- wierz w jego możliwości



Samodzielność – nowe wyzwania

- wspieraj dziecko przy większej liczbie obowiązków i przedmiotów
- warto wspólnie ustalać plan dnia
- zachęcaj do samodzielnego rozwiązywania problemów
- ucz odpowiedzialności za podejmowane decyzje
- dawaj przestrzeń do działania



Ruch, pasje i zdrowy styl życia

- dbaj o codzienną aktywność fizyczną
- zachęcaj do rozwijania pasji
- ograniczaj czas przed ekranem
- dbaj o odpowiednią długość snu (ok. 9–10 godz.)
- organizuj wspólne wycieczki, gry i kreatywne zajęcia – to daje energię i radość



Pamiętajmy!

Dziecko w klasie czwartej wciąż potrzebuje bliskości, rozmowy i poczucia bezpieczeństwa. Akceptacja i wiara w jego możliwości budują pewność siebie i chęć do dalszego rozwoju.



Wychowanie religijne i duchowe

- pomagaj dziecku odkrywać obecność Boga w codzienności
- rozmawiaj o wartościach: dobro, prawda, uczciwość, miłość
- zachęcaj do modlitwy i udziału w życiu wspólnoty
- dawaj przykład swoim życiem



Zdrowie psychiczne i emocje

- pomagaj dziecku nazywać i rozumieć emocje
- rozmawiaj o tym, co je cieszy, martwi i stresuje
- uczulaj, jak dbać o siebie i odpoczywać
- dawaj poczucie bezpieczeństwa i akceptacji
- w razie potrzeby korzystaj ze wsparcia specjalistów (psycholog, pedagog)



Na co szczególnie zwrócić uwagę?

- spadek motywacji lub niechęć do nauki
- trudności z koncentracją i organizacją czasu
- częste konflikty z rówieśnikami (również w internecie)
- zbyt długi czas przed ekranem
- objawy stresu: bóle głowy, problemy ze snem, rozdrażnienie
- nagłe zmiany nastroju lub wycofanie



**Zauważ. Zareaguj. Wspieraj.
Nie oceniaj!**

Każdy dzień to nowa możliwość – idziemy razem!

WIEDZA | PRZYJAŹŃ | MARZENIA | DOBRA PRZYSZŁOŚĆ



PIĄTOKLASISTA: NOWE WYZWANIA – WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI

INFORMACJE I WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Piąta klasa to ważny etap w życiu dziecka. To czas większej samodzielności, nowych przedmiotów i nauczycieli, intensywnego rozwoju oraz kształtowania zainteresowań. Wasze wsparcie, zrozumienie i życzliwe towarzyszenie pomogą dziecku z odwagą i spokojem przejść przez ten okres i dobrze wykorzystać jego potencjał.



Co już potrafi Wasze dziecko?

- planuje swoją naukę i czas,
- wyszukuje informacji z różnych źródeł,
- myśli logicznie i zadaje pytania,
- coraz lepiej rozwiązuje problemy,
- współpracuje z rówieśnikami,
- podejmuje samodzielne decyzje.



Warto wiedzieć!

- Dzieci w wieku 11–12 lat intensywnie rozwijają swoje umiejętności myślenia, uczą się planowania i samodzielności.
- Potrzebują różnorodnych doświadczeń i wyzwań.
- Regularny sen, ruch i zdrowa dieta wspierają naukę i koncentrację.
- Najważniejsze jest życzliwe wsparcie dorosłych – nauczycieli i rodziców.
- W razie trudności warto skorzystać z pomocy specjalistów.



Motywacja i poczucie sensu

Jak możecie wspierać dziecko?

- rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co je interesuje i co sprawia mu radość,
- zauważajcie i doceniajcie nawet niewielkie postępy,
- pomagajcie mu wyznaczać realistyczne cele,
- zachęcajcie do podejmowania nowych wyzwań,
- pokazujcie, że nauka ma sens i wiąże się z przyszłymi możliwościami,
- wspierajcie, gdy napotyka trudności – to naturalna część rozwoju.



Relacje z rówieśnikami

Jak możecie wspierać dziecko?

- rozmawiajcie o tym, jak budować i pielęgnować przyjaźnie,
- uczcie szacunku dla drugiego człowieka,
- pomagajcie rozwiązywać konflikty i wyrażać emocje w spokojny sposób,
- zachęcajcie do otwartości, życzliwości i empatii,
- wspierajcie w trudnych sytuacjach,
- zwracajcie uwagę na to, jak ważne są dobre słowa, współpraca i wzajemna pomoc.



Pamiętajcie!

- Wasze dziecko nadal potrzebuje bliskości, rozmowy i poczucia bezpieczeństwa.
- Wasza wiara w jego możliwości wzmacnia jego pewność siebie i motywuje do dalszego rozwoju.
- Doceniajcie wysiłek i zaangażowanie, a nie tylko wyniki.
- Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.
- Bądźcie uważni na jego potrzeby i trudności.



Samodzielność i odpowiedzialność

Jak możecie wspierać dziecko?

- wspierajcie w planowaniu zadań i nauki,
- uczcie wykonywania codziennych obowiązków w domu,
- dawajcie przestrzeń do podejmowania decyzji,
- rozmawiajcie o konsekwencjach wyborów,
- uczcie dbałości o swoje rzeczy, porządek i otoczenie,
- pokazujcie, że odpowiedzialność buduje zaufanie i daje większą niezależność.



Ruch, pasje i zdrowy styl życia

Jak możecie wspierać dziecko?

- zadbajcie o codzienną aktywność fizyczną,
- zachęcajcie do rozwijania pasji i zainteresowań,
- ograniczajcie czas spędzany przed ekranem,
- dbajcie o odpowiednią długość snu i zdrowe odżywianie,
- wspierajcie jego udział w zajęciach pozaszkolnych,
- pokazujcie, że ruch poprawia samopoczucie, koncentrację i odporność.



Na co zwrócić szczególną uwagę?

- trudności z koncentracją i szybkie męczenie się,
- wahania nastroju, wycofanie, smutek,
- zbyt długi czas przed ekranem,
- niechęć do nauki, spadek motywacji,
- problemy w relacjach z rówieśnikami,
- częste bóle głowy, brzucha lub inne dolegliwości,
- nagłe zmiany w zachowaniu.



Wychowanie religijne

Jak możecie wspierać dziecko?

- rozmawiajcie z dzieckiem o wartościach takich jak dobro, prawda, miłość i szacunek dla drugiego człowieka,
- wspólnie uczestnicząc w życiu sakramentalnym,
- dawajcie przykład swoim życiem – modlitwą, postawą, uczciwością,
- zachęcajcie do poznawania Pisma Świętego i tradycji Kościoła,
- pomagajcie dostrzegać obecność Boga w codziennym życiu,
- wspierajcie dziecko w rozwijaniu wrażliwości na potrzeby innych.



Zdrowie psychiczne i emocje

Jak możecie wspierać dziecko?

- bądźcie uważni na nastrój i potrzeby dziecka,
- rozmawiajcie o emocjach – także tych trudnych,
- pomagajcie radzić sobie ze stresem i napięciem,
- wzmacniajcie poczucie własnej wartości,
- uwrażliwajcie na potrzebę odpoczynku i równowagi,
- w razie potrzeby korzystajcie ze wsparcia specjalistów (psychologa, pedagoga szkolnego).

Wspólnie możemy pomóc dziecku odkrywać jego talenty i budować dobrą przyszłość!





SZÓSTOKLASISTA – WIĘKSZE HORYZONTY, WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI!

Jak wspierać dziecko w klasie szóstej szkoły podstawowej?

Szósta klasa to czas podsumowań, nowych wyzwań i ważnych decyzji. Dziecko staje się coraz bardziej samodzielne, ma wiele zainteresowań i zaczyna odważnie patrzeć w przyszłość. To etap, w którym szczególnie potrzebuje wsparcia, zrozumienia i wiary w swoje możliwości, aby z odwagą wejść w kolejny etap edukacyjny.



Co już potrafi Twoje dziecko?

- Coraz lepiej planuje swoją naukę i organizuje czas.
- Samodzielnie wyszukuje informacje i korzysta z różnych źródeł.
- Potrafi logicznie myśleć, wyciągać wnioski i analizować.
- Zaczyna mieć swoje zdanie i podejmuje świadome decyzje.
- Rozwija swoje zainteresowania i pasje.
- Potrafi współpracować w zespole i konstruktywnie rozwiązywać konflikty.
- Potrzebuje jednak nadal wsparcia, zrozumienia i motywacji do podejmowania wyzwań.



Warto wiedzieć!

- Dzieci w wieku 11–12 lat intensywnie rozwijają umiejętności abstrakcyjnego myślenia (analiza, wnioskowanie, planowanie).
- Potrzebują większej samodzielności, ale wciąż potrzebują wsparcia dorosłych.
- Regularny sen, ruch i zbilansowana dieta mają realny wpływ na koncentrację i samopoczucie.
- Każde dziecko rozwija się w swoim tempie – porównywanie z innymi może obniżyć motywację i poczucie własnej wartości.
- Wspólne rozmowy i zainteresowanie tym, co ważne dla dziecka, wzmacniają Waszą relację.



Ciekawość świata – klucz do rozwoju

- Zachęcaj do zadawania pytań i poszukiwania własnych odpowiedzi.
- Czytaj razem z dzieckiem książki, oglądaj wartościowe filmy, rozmawiaj o tym, co Was inspiruje.
- Wspieraj eksplorowanie nowych technologii, nauki, kultury i świata.
- Pozwalaj na eksperymentowanie, popełnianie błędów i wyciąganie wniosków.
- Rozmawiaj o aktualnych wydarzeniach i ich znaczeniu.
- Ucz krytycznego myślenia i otwartości na różne perspektywy.



Relacje z rówieśnikami

- Wspieraj budowanie dojrzałych, wartościowych przyjaźni.
- Rozmawiaj o emocjach, empatii i szacunku w stosunku do innych.
- Pomagaj radzić sobie z trudnymi sytuacjami w grupie (również w Internecie).
- Zwracaj uwagę na to, jak dziecko komunikuje swoje potrzeby i granice.
- Zachęcaj do współpracy, otwartości i życzliwości.
- Bądź uważnym słuchaczem – daj przestrzeń do rozmowy.



Motywacja i poczucie sensu

- Pomagaj dziecku odkrywać, co naprawdę je interesuje.
- Pokazuj, że nauka ma sens i znajduje zastosowanie w życiu codziennym.
- Chwal za wysiłek, zaangażowanie i wytrwałość, a nie tylko za wyniki.
- Wspieraj w wyznaczaniu realistycznych celów – krótko- i długoterminowych.
- Rozmawiaj o przyszłości, marzeniach i możliwościach.
- Inspiruj przykładami ludzi, którzy osiągnęli sukces dzięki pasji i determinacji.



Samodzielność i odpowiedzialność

- Zachęcaj do samodzielnego planowania nauki, zadań i projektów.
- Daj przestrzeń do podejmowania decyzji i ponoszenia konsekwencji.
- Uczyń codzienne obowiązki częścią życia rodzinnego.
- Wspieraj w organizacji miejsca pracy i dbaniu o porządek.
- Pomagaj rozwijać nawyk systematyczności i wytrwałości.
- Daj dziecku poczucie wpływu – pytaj o zdanie i słuchaj jego pomysłów.



Ruch, pasje i równowaga

- Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną – to wspiera zdrowie psychiczne i koncentrację.
- Rozmawiaj o pasjach i daj przestrzeń na ich rozwijanie (sport, muzyka, sztuka, technologia, przyroda).
- Dbaj o odpowiednią ilość snu (ok. 9–10 godzin).
- Ogranicz czas przed ekranem i wspólnie ustalaj zasady korzystania z technologii.
- Wspieraj rozwój kreatywności, samodzielnego myślenia i ciekawości świata.



Pamiętajmy!

Szóstoklasista wciąż potrzebuje bliskości, rozmowy i poczucia bezpieczeństwa. Choć coraz częściej dąży do samodzielności, ważne jest, by wiedział, że zawsze może liczyć na Twoją obecność, zrozumienie i wsparcie.



Nauka religii i wartości

- Wspieraj dziecko w odkrywaniu i pogłębianiu relacji z Bogiem.
- Rozmawiaj o wartościach, które pomagają w codziennym życiu: uczciwość, dobro, szacunek, miłość.
- Dawaj przykład własnym życiem – to najlepsze lekcje.
- Zachęcaj do udziału w życiu wspólnoty (np. w parafii, rekolekcjach, wydarzeniach szkolnych).
- Pomagaj dostrzegać, że wiara może być źródłem siły, nadziei i sensu, zwłaszcza w trudnych chwilach.



Zdrowie psychiczne i emocje

- Bądź uważny na nastrój, zachowanie i potrzeby dziecka.
- Rozmawiaj o emocjach – także tych trudnych.
- Pomagaj radzić sobie ze stresem i presją szkolną.
- Wspieraj budowanie pozytywnego obrazu siebie i wiary we własne możliwości.
- W razie potrzeby korzystaj ze wsparcia specjalistów (psycholog, pedagog szkolny).
- Dbaj o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.



Na co szczególnie zwrócić uwagę?

- Spadek motywacji, niechęć do nauki.
- Trudności z organizacją czasu i odkładanie obowiązków.
- Częste konflikty z rówieśnikami (również online).
- Zbyt długi czas spędzany przed ekranem i związane z tym zmiany nastroju.
- Objawy stresu: bóle głowy, brzucha, problemy ze snem, rozdrażnienie.
- Nagłe zmiany w zachowaniu, wycofanie, izolacja.



Zauważ. Zareaguj. Wspieraj. Nie oceniaj!

PLANUJĘ

DZIAŁAM

BIORĘ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ

ROZWIJAM SIĘ

Nie ma zbyt dalekich dróg dla tych, którzy wierzą w siebie.
ODKRYWAJ | ROZWIJAJ | SIĘGAJ DALEJ | TWÓRZ | DOBRĄ PRZYSZŁOŚĆ