

***Jak przygotować dziecko do szkoły?   
15 praktycznych wskazówek***

**W przypadku uczniów po raz kolejny przekraczających szkolne mury jest to   
z pewnością smutek związany z końcem beztroskich zabaw, ale i ekscytacja na myśl   
o spotkaniu z koleżankami i kolegami, których nie widziało się ponad dwa miesiące.** **Sprawa wygląda nieco inaczej, kiedy mały człowiek wkracza do szkoły po raz pierwszy. Nie da się ukryć – jest to z pewnością jeden z najważniejszych momentów w jego dotychczasowym życiu, który być może zapamięta na zawsze.**

**Są dzieci, które nie mogą się wręcz doczekać chwili, kiedy dziarskim krokiem zdobędą każdy metr szkolnej fortecy, a budynek nie będzie miał przed nimi żadnych tajemnic- jednak dla wielu przyszłych uczniów pierwszy dzień w szkole wiąże się z ogromnym stresem, a w głowie kłębią się najrozmaitsze myśli:  *„A jeśli nikt mnie nie polubi?”,  
 „A jak nie będę miał/-a z kim siedzieć?”.* To tylko wierzchołek góry lodowej. Wątpliwości   
i lęków jest o wiele więcej.**

**Jak zatem sprawić, aby moment rozpoczęcia edukacji szkolnej stał się dla dziecka ekscytującym przeżyciem, które będzie wspaniałym wstępem do jego dalszych edukacyjnych poczynań?**

***1. Zrób rozeznanie już wcześniej***

Każda ze szkół, a przynajmniej ich znaczna większość, organizuje „Dni Otwarte”, które przypadają najczęściej na przełom lutego i marca. Termin oczywiście nie jest przypadkowy – w marcu trwa rekrutacja do szkół, jednak dla dzieci i ich rodziców takie wydarzenie to bardzo dobry moment na zapoznanie się z ofertą placówki, jej kadrą oraz na pokazanie dziecku wszystkiego od wewnątrz. Najgorszy jest zawsze lęk przed nieznanym, a wycieczka na „Dni Otwarte” sprawi, że szkoła nie będzie już obcym, wielkim, nieznanym miejscem.

***2. Dowiedz się, kto będzie wychowawcą Twojego dziecka***

Punkt bardzo ważny w przypadku dzieci odczuwających silny lęk przed pójściem do szkoły. Dlaczego? Pierwszego września dzieje się bardzo wiele: tłum obcych ludzi, hałas, nierzadko upał, wędrowanie po nieznanym budynku… To wszystko sprawia, że i tak przestraszone dziecko dostaje mnóstwo nowych i nie do końca przyjemnych bodźców. Zamieszanie panujące tego dnia może również uniemożliwić spokojną rozmowę z wychowawcą klasy. Dlatego też warto umówić się na taką rozmowę wcześniej, już w sierpniu. Wyjaśnić swoje obawy, rozwiać wszelkie wątpliwości. Jest to też świetny moment na rozmowę wychowawcy z przyszłym uczniem. Dziecko pozna swoją „nową panią” i pierwszego września, wśród tylu nieznanych twarzy, znajdzie tę, od teraz jedną z najważniejszych osób, która doda mu otuchy.

***3. Wzmacniaj, podkreślaj pozytywy***

Podkreślaj pozytywne cechy swojego dziecka, niezależnie od tego, czy jest to znajomość liter, dbałość o porządek czy umiejętność sznurowania butów. Każdy pozytywny komunikat pozwoli zbudować mu większą pewność siebie i wzmocni jego poczucie własnej wartości.

***4. Naucz dziecko samodzielności w ubieraniu….***

Nie wyręczaj dziecka podczas ubierania, wspólnie poćwiczcie w domu wkładanie kolejnych warstw odzieży, a także ich zdejmowanie (i chowanie butów do worka). Trenujcie wiązanie sznurowadeł i nakładanie szalika.

Muszę wspomnieć również o tym, że dzieci podczas zajęć często wychodzą na szkolny plac zabaw, na spacer, do muzeum czy do kina, a niestety zdarza się, że nie są do takich wyjść przygotowane. Przywożone i odwożone przez rodziców samochodem, mają zbyt cienkie kurtki, brak czapek w okresie jesienno – zimowym… Przykłady można mnożyć. jest to sytuacja, która wymaga dodatkowych pokładów czasu, kreatywności i energii  , a dziecko nie czuje się w tym momencie komfortowo.

***5. … i w przygotowywaniu się do szkoły***

Pierwsze dni w szkole są szalone, wiadomo. Do wszystkiego trzeba się przyzwyczaić, jednak jako Rodzic nie dopuść, do sytuacji, w której będziesz pakował tornister swego dziecka przez pierwsze trzy lata jego edukacji. Albo jeszcze dłużej! Na początku róbcie to wspólnie, czytajcie plan lekcji, wybierajcie odpowiednie pomoce i pakujcie je na kolejny dzień (nie róbcie tego rano, w dniu zajęć, wtedy pośpiech i stres spotęgują uczucie rozdrażnienia u was obojga). Wyrób w dziecku nawyk systematyczności i z czasem jedynie kontroluj, czy wszystko zostało spakowane, jak należy. Tak samo z odrabianiem lekcji – pomagaj   
i sprawdzaj, jeśli dziecko tego potrzebuje, ale nie wykonuj pracy za nie. Pozwól mu się pomylić, zrobić coś niedoskonale. Właśnie w ten sposób się uczymy.

***6. Wspólnie zaplanujcie harmonogram dnia***

Jednym z największych czynników wywołujących stres w ludziach, jest chaos, brak określonego porządku działania. Wyobraź sobie siebie w pracy. Szef rzuca zdawkowe polecenie i oczekuje, że reszty zadania się domyślisz, załatwisz co trzeba i napiszesz wzorowe sprawozdanie. Przyjemne? A skąd! Dlatego porządek bardzo się przyda młodemu człowiekowi, który wkroczył w szkolne mury. Dziecko wiedząc, co go czeka w danym dniu, jest spokojniejsze, wie, co ma robić i kiedy zostanie odebrane przez rodziców. Wspólnie uzupełniony plan lekcji noszony w piórniku również pomoże w odliczaniu, ile lekcji zostało do końca (na marginesie – jest to jedno z ulubionych pytań zadawanych nauczycielowi, pojawia się około 20 razy dziennie  ).

***7. Nie przelewaj swoich lęków na dziecko***

Dzieci świetnie wyczuwają emocje innych ludzi. Jeśli zauważą, że mama lub tata chodzą spięci, mimo, że mówią, że wszystko jest ok, dojdą do wniosku, że ta szkoła jednak ma   
w sobie coś strasznego, skoro boją się jej nawet dorośli.

***8. Nie strasz dziecka szkołą i nauczycielami***

Komunikaty typu: *„No to skończyła się zabawa, teraz czeka Cię wiele lat nauki, oceny, sprawdziany i kartkówki.”, „Jeśli będziesz niegrzeczny, to pani wpisze ci uwagę!”* zdecydowanie nie pomagają dziecku, a jedynie potęgują jego lęk.

Zamiast nich, opowiedz dziecku jakie zajęcia czekają na nie w szkole, że nie będzie to tylko pisanie i liczenie, ale też dużo zabaw, śpiew, zajęcia plastyczne i różne koła zainteresowań (o ile dziecko będzie chciało na nie uczęszczać, nic na siłę!).

Opowiedz również o swoich wspomnieniach związanych ze szkołą, na przykład o ulubionej nauczycielce czy niezapomnianej lekcji. Powiedz, że, podobnie jak Twoje dziecko, Ty też miałaś/-eś obawy przed rozpoczęciem nauki i wyjaśnij, jak sobie z tym poradziłaś/-eś. Twoje dziecko zobaczy, że nie jest samo!

***9. Wspólnie przygotujcie szkolną wyprawkę***

Wybieranie kolorowych zeszytów, piórnika czy kredek może być fantastyczną zabawą  
 i sprawić, że myśli o szkole staną się zdecydowanie przyjemniejsze. Zarezerwuj specjalny czas tylko na zakupy szkolne, nie róbcie ich w pośpiechu, w przelocie między pracą   
a domem. Niech to będą miło spędzone chwile, które można idealnie wykorzystać na rozwiewanie wątpliwości i pytań dziecka.

***10. Przypomnijcie zasady higieny***

Szkolne toalety różnią się tym od przedszkolnych, że nie przylegają do sal, a wejścia do nich znajdują się na korytarzu. Warto przypomnieć z dzieckiem zasady korzystania z toalety,  
 w tym mycia rąk, a także omówić, w jaki sposób może zgłosić nauczycielowi potrzebę wyjścia do toalety w czasie lekcji.

***11. Bądź słowny***

Z uwagi na różne godziny pracy rodziców, dzieci często przed lekcjami lub tuż po nich spędzają czas w świetlicy. Może być to kolejny stresujący dla dziecka czas, zwłaszcza  
 w pierwszych miesiącach nauki. Po przyzwyczajeniu się do swojej nauczycielki i kolegów   
z klasy, nagle zostaje wmieszane w inne, obce dzieci, zajmuje się nim inna pani, często bywa głośno i do końca nie wiadomo, co ze sobą zrobić. Dlatego przed wizytą w świetlicy koniecznie uprzedź o tym dziecko, powiedz, o której godzinie je odbierzesz i bądź słowny (dzieci doskonale pamiętają obietnice złożone przez rodziców: „Mama powiedziała, że odbierze mnie o 15:00”). Często do wyznaczonej godziny dziecko „trzyma się”, jednak nawet niewielkie spóźnienie może być dla niego źródłem wybuchu ogromnego stresu i paniki.

***12. Wybierzcie coś „na szczęście”***

Pluszak, samochodzik, czy zdjęcie uśmiechniętej rodziny wsunięte do piórnika „na szczęście” będzie wspaniałym wsparciem w trudniejszych momentach i chwilach tęsknoty.

***13. Nawiąż kontakt z innymi rodzicami***

Jeśli znasz rodziców innych dzieci w klasie, na przykład z przedszkola, to świetnie! Jeśli nie, nie ma sprawy, możesz to szybko nadrobić. Warto nawiązywać kontakty z innymi rodzicami, choćby po to, aby w przypadku choroby dziecka dowiedzieć się, co aktualnie opracowywane jest podczas lekcji.

***14. Nie bagatelizuj problemów dziecka***

I już na koniec. Drogi Rodzicu, pamiętaj, że dzieci mają problemy, które dla nas, dorosłych, mogą wydawać się błahe czy absurdalne. Dla dziecka jednak są w danym momencie sytuacją nie do przejścia i aby się z nią uporać, potrzebuje ono wsparcia. Będzie go szukać przede wszystkim u Ciebie. Wysłuchaj, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj. Postarajcie się wspólnie znaleźć rozwiązanie. No i…

***15. Pozwól mu być sobą***

Dziecko jest indywidualną, niezależną jednostką. Nie jest mini-wersją rodzica, dlatego jego reakcje i sposoby zachowania się w różnych sytuacjach (właśnie takich, jak pierwsze dni   
w szkole) mogą się znacznie różnić od tych, które pamiętasz ze swoich dziecięcych lat. I jest to zupełnie normalne. Pozwól mu na to.