

# Udany debiut w przedszkolu i szkole

**Pierwszy września tuż-tuż, co oznacza, że dla wielu dzieci zacznie się nowy etap w życiu. Warto pamiętać, że jest to dla nich bardzo stresujący czas.**

Twoje **dziecko** idzie do przedszkola lub szkoły podstawowej? A może właśnie zaczyna naukę w gimnazjum? Dla wszystkich dzieci i rodziców będą to trudne chwile. Pierwsze dni i tygodnie w nowym miejscu to ogromne przeżycie - nowe osoby, zasady i wrażenia. A pierwsze wrażenia nie zawsze bywają miłe - trzeba wziąć na to poprawkę i nie "nakręcać" niepotrzebnie dziecku i siebie negatywnymi emocjami.

To normalne, że rodzice często przeżywają lęk nie mniejszy niż ich pociechy, ale nie można dać się zwariować. Każdy z nas przez to przechodził i dał sobie jakoś radę, więc podobnie będzie z twoją pociechą! W wielu **domach** od września zmieni się też organizacja dotychczasowego rytmu dnia i rodzinnego życia. Nie ma rady - trzeba stawić temu czoło.

Ważne jest by to, co można, zaplanować wcześniej. Nowy porządek warto ustalić zanim pierwszego września rano zadzwoni budzik - wszyscy unikniecie niepotrzebnie nerwowych sytuacji. Dziecko musi widzieć i czuć, że rodzice są spokojni, i że chociaż coś się zmienia, to tak naprawdę nie ma to większego wpływu na jego życie. Jeśli przetrwacie najtrudniejszy pierwszy miesiąc, kolejne będą już łatwiejsze. Powodzenia!

## Przedszkolak

### Oswajanie przez zabawę

Dla twojego trzylatka właśnie kończy się etap domowy. "Wyrusza" on w świat pełen nowych wyzwań - w przedszkolu będzie się rozwijał, bawił z dziećmi, uczył samodzielności.

Jeśli w czasie wakacji przedszkole organizuje zajęcia adaptacyjne, chodź na nie z dzieckiem. Są to zabawy, które oswoją je z nowym miejscem i osobami. Jeśli maluch ma ochotę, pobaw się z nim w domu w przedszkole, np. wykorzystując ulubione maskotki.

Czytajcie też książeczki o przedszkolakach i codziennych przedszkolnych sytuacjach. To pomoże oswoić lęk.

### Gorycz rozłąki

W pierwszych dniach **dziecko** najbardziej będzie przeżywało moment pożegnania z mamą lub tatą. Nie należy przedłużać tej chwili. Nawet jeśli maluch zacznie płakać, trzeba pozostawić go pod opieką wychowawczynie.

Nie zagłądaj potem do sali i nie sprawdzaj, czy już się uspokoił, bo to tylko pogorszy sprawę. Twoje dziecko jest pod fachową opieką i nic złego mu się nie stanie. Na pewno po chwili zajmie zabawą.

W pierwszych tygodniach warto zabierać dziecko do domu wcześniej, np. po obiedzie lub leżakowaniu.

### Ważna jest motywacja

Kilkulatek zwykle bardzo chętnie podejmuje nowe zadania, ale też łatwo się zniechęca, gdy coś mu nie wychodzi. Dlatego ważne jest, by go motywować, np. podczas rysowania, lepienia z plasteliny czy wycinania.

Dostrzeganie i chwalenie nawet najmniejszego sukcesu doda mu pewności siebie, zachęci do kolejnych wyzwań. Chwal dziecko za wysiłek, jaki wkłada w swoje prace. Smyk musi wiedzieć, że mama i tata w niego wierzą.

## **Samodzielność w cenie**

Każde dziecko, które radzi sobie i samo potrafi: myć ręce, jeść, załatwić potrzeby fizjologiczne i ubierać się, w przedszkolu czuje się zdecydowanie pewniej. Dlatego doskonalcie te umiejętności - do pierwszego września jest jeszcze trochę czasu. Chwalcie dziecko za każdy przejaw samodzielności!

**Rada dla rodziców:** Jeśli obiecać dziecku, że będziecie odbierać je np. po obiedzie - nie spóźniajcie się!

## **Mały uczeń**

### **Poznawanie szkoły**

Zanim zadzwoni pierwszy dzwonek, przygotuj dziecko do nowego wyzwania, jakim jest debiut w szkole. Rozmawiaj z nim o tym, że wkrótce rozpocznie naukę w pierwszej klasie i nowy, ważny etap w życiu. I że jesteś z tego bardzo dumna.

Nie strasz szkołą, nie mów (nawet, jeśli jest małym urwisem): "No nareszcie... Teraz to się za ciebie wezmą". Przywołuj własne miłe, zabawne wspomnienia i opowiadaj o nich. **Dziecko** powinno być pozytywnie nastawione. Pamiętaj, że im więcej twój "pierwszak" będzie wiedział o szkole, tym swobodniej będzie się w niej czuł i każdego dnia z chęcią do niej chodził.

### **Odwiedziny w szkole**

Pod koniec wakacji wybierzcie się - jeśli to możliwe - do szkoły, do której od września będzie chodziło dziecko. Poproście dozorcę, by pozwolił wam obejrzeć klasę, korytarz, szatnię, stołówkę, toalety. Jeśli szkoła będzie zamknięta - pospacerujcie wokół niej, zajrzyjcie przez okna do środka i pobawcie się na boisku szkolnym.

Dzięki temu nowe miejsce nie będzie dla twojego dziecka obce. To bardzo ważne, by od pierwszych dni czuło się w nim bezpiecznie.

### **Wspólne kupowanie wyprawki**

Uprzedź dziecko, że chciałabyś pójść z nim na zakupy i pozwalasz, by samodzielnie wybrało przybory szkolne, np. piórnik, kredki, flamastry. Będzie to dla niego ogromne wyróżnienie.

### **Wieczór rodzinnych wspomnień**

Jeśli macie zdjęcia z czasów, kiedy sami rozpoczynaliście naukę w szkole - zorganizujcie dla debiutanta miły wieczór wspomnień. Opowiedzcie, co najbardziej wtedy zapamiętaliście, jakie były wasze wrażenia. To dobry sposób, by pomóc nieśmiałoemu dziecku przełamywać lęk.

### **Lekcja odpowiedzialności**

Nauka w szkole to poważna sprawa. Uświadamiaj dziecku, że jest ona teraz jego najważniejszym obowiązkiem. Podobnie jak szanowanie książek, zeszytów i przyborów szkolnych, z których będzie korzystać przez cały rok i na lekcjach, i w domu (gdy będzie odrabiać zadawane prace domowe). Dzięki podręcznikom nauczy się pisać, czytać, liczyć, dowie się wielu nowych, ważnych i ciekawych rzeczy.

Uczeń musi też dostosować się do zasad obowiązujących w szkole i wiedzieć, że dotyczą one wszystkich (m.in. że musimy być punktualni, że siedzimy w ławce, nie przeszkadzamy nauczycielowi w czasie lekcji, np. rozmawiając z kolegami, drugie śniadanie jemy na przerwie, a gdy chcemy skorzystać z toalety w czasie lekcji - mówimy o tym nauczycielowi).

### **Wspieranie samodzielności**

Mały uczeń to już zaradny człowiek. Wiele potrafi, dlatego nie można go wyręczać w podstawowych obowiązkach. Musi sam umieć spakować plecak, przebrać się na lekcji wf-u, wiązać buty.

W pierwszych tygodniach wspólnie z dzieckiem sprawdzaj wieczorem plan lekcji na następny dzień, patrz, czy spakowało do plecaka wszystkie potrzebne rzeczy - jednak nie rób tego za nie. W ten sposób pokazujesz i uczysz je, jak powinno dbać o swoje sprawy - jak planować i być odpowiedzialnym.

**Rada dla rodziców:** 6- czy 7-latek oprócz nauki chce się też bawić. Pozwólcie mu na to. Nie oczekujcie, że od razu będzie wzorowym uczniem.

## **Gimnazjalista**

### **Nowe wyzwania, nowi koledzy**

Debiut w gimnazjum to dla nastolatka duża zmiana. Czeka go więcej nauki niż w podstawówce, nowe przedmioty, nowa organizacja pracy i większe wymagania. Nawet jeśli dotychczas twoje dziecko świetnie radziło sobie z nauką i miało dobre stopnie - w gimnazjum już tak być nie musi. Dlatego bądź na bieżąco w sprawach szkolnych.

Pytaj wprost: "Jak radzisz sobie z chemią, angielskim?", "Czy poprawiłeś ocenę z klasówki?". Chodź na wywiady, interesuj się, co dzieje się w szkole, np. kiedy są ważne sprawdziany.

Trzeba też przygotować się na inne sytuacje. Twój nastolatek wchodzi w zupełnie nowe środowisko. Może mu być trudniej zaadaptować się w grupie rówieśników.

### **Wsparcie psychiczne**

Zadbaj o to, żeby twoje dorastające dziecko rozwijało i wzmacniało świadomość własnej wartości, i żeby miało o sobie pozytywne zdanie. Nie neguj każdej jego decyzji, szanuj wybory. Dzięki temu m.in. będzie mu łatwiej stawiać granice i być asertywnym w gronie rówieśników.

### **Czas na odkrywanie siebie**

Niezależnie o tego, czy nastolatek ma kompleksy, czy wręcz przeciwnie: jest zbyt pewny siebie - w obu przypadkach ma silną potrzebę akceptacji ze strony rówieśników - nie chce odstawać od grupy. Często pragnie podkreślić i wyrazić to swoim wyglądem. Pozwól na to.

Nie krytykuj, nie zakazuj, gdy chce zmienić styl ubierania się czy fryzurę.

### **Dużo rozmów**

Staraj się często rozmawiać z dzieckiem o tym, że ważne jest, by być sobą, by postępować zgodnie z własnymi przekonaniami, a nie robić to, czego oczekują inni.

Wy tłumacz, że w nowym środowisku ludzie często się popisują, chcą zaimponować i czasem robią głupie rzeczy, żeby zwrócić na siebie uwagę, zdobyć uznanie grupy czy władzę. Mów przy tym o zagrożeniach: alkoholu, dopalaczach, narkotykach.

**Rada dla rodziców:** Pierwsze imprezy, pierwsze miłości - nastolatek bardzo je przeżywa. Bądźcie wyrozumiali.

**Anna Szafrńska**

 **Kobiety**

