**Pierwszy dzwonek dla pierwszaka. Jak pomóc dziecku bez stresu i strachu pójść do szkoły**

**Wprowadzenie dziecka do szkolnego życia to proces, który wymaga od rodziców znacznie więcej niż tylko kupienia plecaka i odprowadzenia malucha pod szkolną bramę. W rzeczywistości, jest to moment pełen emocji, zarówno dla dzieci, jak i rodziców, którzy często przeżywają ten etap równie intensywnie.**



*ilustracja: Adobe Firefly AI [domena publiczna]*

Pierwszym i najważniejszym krokiem jest szczera rozmowa z dzieckiem na temat nadchodzących zmian. Dzieci często mają swoje obawy związane z rozpoczęciem nauki w nowym środowisku. Zmiana z przedszkola na szkołę to dla nich przecież ogromna rewolucja – nowe miejsce, nowe osoby, nowe zasady.

*– Warto przede wszystkim pamiętać, aby w takiej rozmowie nie bagatelizować uczuć dziecka. Niektórzy rodzice uważają, że twarde podejście i słowa takie jak „nie maż się” lub „daj spokój, co się może stać?”, zahartują dziecko. Jednak mogą przynieść więcej szkody niż pożytku i sprawić, że spotęgujemy lęk – tłumaczy pedagog* ***Paulina Drzewicka****, wicedyrektor przedszkoli Krzyś oraz Srebrna Kotwica w Gdańsku i* [*ekspertka platformy poradnikowej #MAMYNATORADĘ*](https://operator.edu.pl/pl/poradnia/jak-przygotowac-dziecko-do-pojscia-do-szkoly/?swcfpc=1) *fundacji Ogólnopolski Operator Oświaty. – Jest to tym bardziej ważne, że w szkole dziecko może spotkać się z różnym traktowaniem ze strony rówieśników. Nie każdy uczeń będzie przyjacielem, a niektórzy mogą nawet sprawiać problemy.*

Dlatego warto słuchać i zrozumieć, co dokładnie martwi malucha. Taka empatyczna rozmowa może nie tylko rozwiać wiele wątpliwości, ale także zbudować w dziecku poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

**Samodzielność jako klucz do sukcesu**

Kolejnym istotnym elementem przygotowania jest nauka samodzielności. W przedszkolach dzieci uczą się podstawowych czynności, takich jak przebieranie się czy wiązanie butów, jednak w szkole wymagania są znacznie większe. Rodzice powinni zatem zadbać o to, aby ich pociecha była w stanie samodzielnie poradzić sobie z podstawowymi czynnościami, co pozwoli jej uniknąć niepotrzebnego stresu.

*– Ważne jest tutaj też, aby umiejętnie rozmawiać z dzieckiem o samodzielności i nie straszyć koniecznością radzenia sobie samemu. Dziecko z chęcią podejmie się wyzwań, o ile damy mu praktyczne przygotowanie – podpowiada* ***Paulina Drzewicka.*** *– Nauczmy podstaw, czyli przebierania się, zmiany obuwia, a także pilnowania swoich rzeczy i posługiwania się nimi.*

Ekspertka fundacji Ogólnopolski Operator Oświaty radzi, żeby wybierać się z dzieckiem na spacer lub na przejażdżkę do nowej szkoły. Pokażmy mu, jak wygląda droga i miejsce, które od teraz będzie często odwiedzało. To pozwoli przyszłemu uczniowi poznać nieodkryty dotąd teren, a nawet wstępnie się z nim oswoić

**Wsparcie rodziców w pierwszych dniach szkoły**

*– Dobrym przygotowaniem do pierwszych szkolnych doświadczeń jest wspólne kompletowanie wyprawki. Dla dziecka, taki rytuał może spowodować, że zamiast stresu, odczuje ekscytację na myśl o życiu pierwszoklasisty – zachęca pedagog z platformy #MAMYNATORADĘ. – Zatem w miarę możliwości finansowych, pozwólmy wybrać mu takie rzeczy jak plecak, piórnik czy strój na wf.*

Pierwsze dni w szkole to z kolei czas adaptacji. Ważne, aby monitorować, jak dziecko radzi sobie z nowymi obowiązkami, ale przy tym nie wywierać zbyt dużej presji.

Rodzice powinni być też czujni na wszelkie sygnały, że coś jest nie tak – problemy w szkole mogą mieć różne źródła, od trudności w nauce po konflikty z rówieśnikami. W takich sytuacjach kluczowe jest, aby dziecko czuło, że zawsze może liczyć na rodziców i nie bało się zgłaszać problemów.

**Podpowiedzi dla rodzica:**

l Rozmawiaj z dzieckiem o jego obawach i oczekiwaniach związanych ze szkołą. Nie bagatelizuj jego uczuć.

l Wybierz się z dzieckiem na spacer do nowej szkoły, żeby oswoiło się z nowym miejscem.

l Przygotuj dziecko do samodzielnego wykonywania podstawowych czynności.

l Wspieraj w nowych obowiązkach i reaguj od razu na ewentualne problemy.

\* \* \*

Porada jest częścią **projektu społecznego #MAMYNATORADĘ**, którego celem jest wspieranie rodziców w dbaniu o prawidłowy rozwój dzieci. **Bezpłatne** poradniki dla rodziców opracowują doświadczeni pedagodzy, psycholodzy dziecięcy i logopedzi z praktyką w szkołach i przedszkolach: [https://operator.edu.pl/pl/poradnia](https://operator.edu.pl/pl/poradnia?swcfpc=1)

Projekt prowadzi fundacja edukacyjna Ogólnopolski Operator Oświaty. Finansowany jest z [dobrowolnych datków i darowizn](https://operator.edu.pl/pl/przekaz-darowizne/?swcfpc=1) oraz [odpisów 1,5% podatku PIT](https://operator.edu.pl/pl/1-5-procent-podatku-pit/?swcfpc=1).

\*\*\*

***Fundacja Ogólnopolski Operator Oświaty*** *od 2001 roku prowadzi działalność edukacyjną, społeczną oraz wspiera samorządy w realizacji zadań i projektów oświatowych. Fundacja jest organizacją pożytku publicznego. Prowadzi bezpłatne przedszkola i szkoły w całej Polsce. W jej 67 placówkach uczy się ponad 8000 dzieci. Fundacja OOO realizuje również ogólnopolskie projekty edukacyjne, społeczne i rozwojowe:* [*#MAMYNATORADĘ. Poradniki dla rodziców*](https://operator.edu.pl/pl/poradnia/) *•* [*Logopeda w każdej szkole i przedszkolu*](https://operator.edu.pl/pl/logopeda-w-kazdej-szkole-i-przedszkolu/) *•* [*#LabOOOratorium. Twórz z nami innowacje*](https://operator.edu.pl/pl/laboooratorium-tworz-z-nami-innowacje/)*.*