

„Adaptacja dziecka do codzienności szkolnej po wakacyjnym wypoczynku”

Początek roku szkolnego może być jednocześnie okresem ekscytującym i stresującym zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Dlatego też, warto odpowiednio przygotować się do powrotu do szkoły, aby maksymalnie zminimalizować poziom stresu czy niepokoju, a maksymalnie zwiększyć szanse na udany start w nowym roku szkolnym.

Poniżej przedstawiamy kilka kroków, które pozwolą Państwu i dziecku w pożądanym sposób wkroczyć w nowy rok szkolny:

KROK 1: Pozytywne nastawienie i odpowiednia motywacja na start

Jako rodzice możemy wzmocnić pozytywne nastawienie dziecka do szkoły, rozbudzać jego ciekawość poprzez rozmowy z nim, związane z tematyką szkolną, m.in. dotyczące nowych rzeczy, kolegów, nauczycieli. Warto podkreślić, że nauka to nie tylko obowiązek, ale również możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań.

KROK 2: Rozmowa z dzieckiem o oczekiwaniach i obawach związanych ze szkołą

Przed rozpoczęciem roku szkolnego warto z dzieckiem porozmawiać o jego obawach czy oczekiwaniach związanych z nadchodzącym rokiem szkolnym. Dziecko może martwić się o różne kwestie związane z początkiem szkoły, m.in. o zmianę nauczyciela, o powrót do nauki po długiej przerwie czy o zmianę klasy. Otwarta komunikacja z dzieckiem o obawach i oczekiwaniach pomoże mu rozwiązać jego wątpliwości i oswoić się ze zmianą. Dzięki rozmowie dziecko może poczuć się wysłuchane i zrozumiane, co w konsekwencji pomoże mu oswoić odczuwane przez niego emocje. Rodzic również powinien przeanalizować własne oczekiwania czy obawy do nadchodzącego roku szkolnego. Ważne, aby nie przenosić swoich ambicji i niepokoju na dziecko. Warto skupić się na zrozumieniu potrzeb dziecka, przyjąć jego perspektywę, aby lepiej je rozumieć.

KROK 3: Umiejętne radzenie sobie ze stresem

Rodzic może pomagać dziecku w rozpoznawaniu przez nie oznak stresu i razem z nim wypracować odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem, np. poprzez relaksację, aktywność fizyczną, itp. Poza tym, jako rodzice, pamiętajmy że warto zadbać również o modyfikacje czy redukcję własnego stresu (poprzez zarządzanie własnymi emocjami), co pomoże nam lepiej wspierać dziecko w trudnych momentach.

KROK 4: Wprowadzenie rutyny przed rozpoczęciem roku szkolnego

Warto rozważyć wprowadzenie rutyny dnia codziennego u dziecka, jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego, m.in. poprzez stałe godziny snu/budzenia, posiłków, czasu na zabawę i naukę, co w następnej kolejności ułatwi dziecku dostosowanie się do wymagań szkoły i wzmocni jego obowiązkowość. Aby uniknąć stresu z codziennymi obowiązkami, pomocne może być wprowadzenie harmonogramu dnia (np. planowanie logistyki związanej z dowozem do szkoły, czasem na odrabianie lekcji, itp.).

KROK 5: Stałe wzmacnianie samodzielności dziecka

Wspieranie dziecka jest kluczowe dla jego poczucia sprawstwa i poczucia własnej wartości. Dziecko powinno czuć się odpowiedzialne za swoje obowiązki. Może samodzielnie spakować plecak, zaplanować dzień (w obszarze nauki i zabawy), decydować o posiłku, itp. Poziom samodzielności dziecka powinien być dostosowany do jego wieku czy możliwości. Jako rodzice jesteśmy gotowi wspierać dziecko, ale zachęcamy je do samodzielności w działaniu.

KROK 6: Organizacja miejsca do nauki i przyborów szkolnych

Istotne jest, aby dziecko rozpoczynające nowy rok szkolny, miało własną przestrzeń do edukacji w postaci biurka, wygodnego krzesła czy miejsca na przybory szkolne. Dobrze, jeśli dziecko jest zaangażowane w wybór zakupionych przyborów szkolnych, co zwiększa jego poczucie sprawstwa czy decyzyjności. Ważne, aby zaplanowana lista zakupów dotycząca przyborów szkolnych była kompletna, co w konsekwencji zminimalizuje dziecku poziom stresu (np. w sytuacji, gdy na lekcji nie będzie posiadało wymaganego przyboru).

KROK 7: Wspieranie relacji społecznych dziecka w środowisku szkolnym

Powrót do szkoły to również okazja do odnowienia przez dziecko relacji rówieśniczych ze środowiska szkolnego. Można rozważyć z dzieckiem nawiązanie kontaktu z rówieśnikami jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego, co ułatwi mu płynne wejście w proces edukacji. W przypadku zmiany szkoły, nowej klasy zachęcamy dziecko do nawiązywania nowych relacji nie tylko w szkole, ale również w różnych akcjach szkolnych czy zajęciach pozalekcyjnych. Warto również zachęcać dziecko do otwartej komunikacji z nauczycielami. Natomiast, my jako rodzice, utrzymujemy regularny kontakt z nauczycielami celem śledzenia na bieżąco postępów czy trudności dziecka.

Powrót do szkoły to ważny etap, który wymaga przygotowania zarówno od dzieci, jak i ich rodziców. Poprzez otwartą komunikację, wprowadzenie rutyny, wspieranie samodzielności dziecka, motywowanie i zarządzanie własnymi emocjami, można uczynić ten czas mniej stresującym i bardziej satysfakcjonującym. W procesie adaptacji do nowej rzeczywistości szkolnej ważna jest gotowość do niej oraz cierpliwość, empatia i zrozumienie rodzica dla potrzeb dziecka.

Źródło:

1. A. Kolińska, 27 sierpnia 2024 r., „Jak przygotować siebie i dziecko do nowego roku szkolnego? 5 porad psychologa”, <https://dziecko.dziennik.pl/porady/artykuly/9571276.jak-przygotowac-siebie-i-dziecko-do-nowego-roku-szkolnego-5-rad-psych.html>
2. N. Wasilewska, 30 sierpnia 2024 r. „Jak przygotować dziecko do powrotu do szkoły? Poradnik dla rodziców”, <https://niezalezna.pl/lifestyle/zdrowie-i-dom/jak-przygotowac-dziecko-do-powrotu-do-szkoly-poradnik-dla-rodzicow/525522>