

Pierwszy rok szkoły to dla dziecka duża zmiana: nowe środowisko, nauczyciele, rytm dnia i obowiązki. Rodzic może odegrać kluczową rolę w ułatwieniu tej adaptacji. Oto kilka sprawdzonych sposobów:

1. Tworzenie poczucia bezpieczeństwa

- **Rutyna dnia** – stałe godziny wstawania, posiłków, odrabiania lekcji i snu pomagają dziecku czuć się pewniej.
- **Rozmowy o emocjach** – pozwalaj dziecku mówić, co było miłe, trudne czy stresujące. Wysłuchaj bez oceniania.
- **Pozytywne nastawienie** – pokazuj, że szkoła to miejsce przyjazne, a nie źródło stresu.

2. Wspieranie w nauce obowiązków szkolnych

- **Pomoc w organizacji** – wspólne

pakowanie tornistra wieczorem,
przygotowanie stroju na następny
dzień.

- **Stałe miejsce do nauki** – biurko lub kącik tylko dla dziecka, gdzie może odrabiać lekcje.
- **Stopniowa samodzielność** – na początku pomagaj, ale zachęcaj, by dziecko próbowało samo odrabiać zadania.

3. Budowanie relacji społecznych

- **Spotkania z rówieśnikami** – zapraszanie kolegów i koleżanek ze szkoły na wspólną zabawę.
- **Rozmowa o przyjaźniach** – pytaj, z kim dziecko lubi spędzać czas, ucz jak rozwiązywać drobne konflikty.

4. Wzmacnianie motywacji i poczucia własnej wartości

- **Chwal wysiłek, nie tylko efekt** – np.

„Podoba mi się, że tak się starałeś”, a nie tylko „Masz dobrą ocenę”.

- **Pokazuj praktyczny sens nauki** – np. liczenie przy gotowaniu, czytanie w sklepie.
- **Świętuj małe sukcesy** – pierwsze samodzielnie przeczytane zdanie, odwaga w zgłoszeniu się na lekcji.

5. Współpraca ze szkołą

- **Kontakt z nauczycielem** – pytaj, jak dziecko radzi sobie w klasie.
- **Obserwacja** – jeśli widzisz trudności (np. niechęć do szkoły, częsty płacz, wycofanie), reaguj szybko i rozmawiaj z wychowawcą.

Czy chcesz, żebym przygotował **praktyczny tygodniowy plan dla rodzica** (np. rytuały poranne, wieczorne i sposoby wspierania nauki), który ułatwi dziecku adaptację w pierwszych miesiącach szkoły?

