

Powrót do szkolnej rutyny po wakacjach to dla wielu dzieci – i rodziców – wyzwanie. Zmiana trybu dnia, nowe obowiązki oraz emocje związane z kolejnym rokiem nauki mogą budzić niepokój. Warto wiedzieć, jak pomóc dziecku w tym okresie.

1. Rozmawiaj o emocjach

Zachęcaj dziecko, by mówiło, co czuje w związku z powrotem do szkoły. Może odczuwać radość, ale też stres. Ważne, aby wiedziało, że wszystkie emocje są normalne i ma w Tobie wsparcie.

2. Stopniowo wracaj do rutyny

Kilka dni przed rozpoczęciem roku szkolnego warto przywrócić wcześniejsze godziny kładzenia się spać i wstawania. Ułatwi to organizmowi łagodne przestawienie się na tryb szkolny.

3. Wspólnie przygotuj wyprawkę

Angażując dziecko w wybór przyborów czy

okładek do zeszytów, dasz mu poczucie sprawczości i większą motywację do nauki.

4. Buduj pozytywne nastawienie

Przypominaj dziecku o tym, co miłego czeka je w szkole – spotkanie z kolegami, ciekawe lekcje, nowe doświadczenia.

5. Bądź cierpliwy i wspierający

Pierwsze tygodnie mogą być trudne – zarówno emocjonalnie, jak i organizacyjnie. Okazuj zrozumienie i dawaj dziecku czas na adaptację.

Powrót do szkoły to ważny moment w życiu dziecka. Dzięki Twojemu wsparciu i spokojnej atmosferze w domu może stać się początkiem dobrego i pełnego sukcesów roku szkolnego.

Anna Grzegorczyk

Sierpień 2025

