

Pójście do szkoły to dla dziecka duża zmiana, wywołująca stres i niepokój. Dużą rolę w przygotowaniu dziecka do szkoły i pokonaniu trudności z adaptacją szkolną odgrywają rodzice. Jak zatem pomóc dziecku szybciej zaaklimatyzować się w szkole?

Oto kilka cennych wskazówek:

1. Przed pójściem do szkoły opowiadajmy dziecku o szkole, przedstawiamy zalety, pozytywnie wypowiadajmy się o nauczycielach. Nie straszmy go szkołą, ocenami, innymi dziećmi. Dobrze byłoby, aby dziecko zapoznało się wcześniej z nową szkołą (np. podczas dni otwartych czy uczęszczając na zajęcia dodatkowe organizowane na terenie szkoły).
2. Opowiedzmy jakąś ciekawą historię pierwszoklasisty (dziecka znajomych lub kogoś z rodziny). Niech ta opowieść będzie pełna humoru i pokaże, że w szkole może być wesoło. Pamiętajmy przy tym, by posługiwać się językiem zrozumiałym dla dziecka. Używajmy znanych mu pojęć.
3. Powinniśmy także porozmawiać z nim o obowiązkach ucznia, które można przedstawić jako dorastanie do samodzielności i bycia coraz bardziej dorosłym.
4. Codziennie znajdziemy czas na rozmowę z dzieckiem, wspólne rozwiązywanie problemów, wspieranie dziecka psychicznie, obserwację zmian w zachowaniu. Po pierwszych dniach nauki zapytajmy, co uczniowie robili na lekcjach, wyrażmy swoje uznanie, że dziecko poradziło sobie z zadaniami. Pamiętajmy, że dziecko, które widzi zainteresowanie rodziców, chętniej wypełnia swoje obowiązki.
5. Bądźmy w stałym kontakcie z wychowawcą dziecka, nauczycielami i rodzicami innych uczniów. Nauczyciele widzą nasze dziecko w codziennej rzeczywistości szkolnej i mogą udzielić nam wielu cennych wskazówek. Pamiętajmy także, by nie ukrywać przed nauczycielami informacji o dziecku istotnych dla nauczania i wychowania.
6. Nie bagatelizujmy skarg dziecka. Pomóżmy znaleźć dobre rozwiązanie konfliktów lub innych problemów. Problemy, które nam dorosłym wydają się małe, mogą być wielkie w oczach dziecka. Jeśli dziecko wie, że może powiedzieć o swoich problemach rodzicom (lękach, samotności, trudności w uczeniu się itp.), będzie czuło się bezpieczniej nawet w sytuacji stresującej, a my na bieżąco będziemy mogli śledzić poczynania swoich pociec i reagować, gdy zajdzie taka potrzeba. Pamiętajmy, że problemy, które szczególnie nas zaniepokoją, powinniśmy skonsultować z wychowawcą, pedagogiem.

*Źródło: [familie.pl](http://familie.pl), [dziecisawazne.pl](http://dziecisawazne.pl) oraz [egodziecka.pl](http://egodziecka.pl)*