



**Jak pomóc dziecku  
w adaptacji  
do pierwszej  
klasy?**



**Drogi Rodzicu. Przed Tobą i Twoim dzieckiem jeden z najważniejszych momentów – rozpoczęcie nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej.**

Z doświadczenia wiemy, że są dzieci, które nie mogą się wręcz doczekać chwili, kiedy pewnym krokiem wkraczają w mury szkoły, a budynek nie będzie miał przed nimi żadnych tajemnic.

Wiemy jednak również, że dla wielu przyszłych uczniów pierwszy dzień w szkole wiąże się z ogromnym stresem, a w głowie kłębią się najrozmaitsze myśli: „A jeśli nikt mnie nie polubi?“, „A jak nie będę miał/-a z kim siedzieć?“, „A jeśli się rozpłaczę, bo będę tęsknić za mamą i mnie wyśmieją?“. To tylko wierzchołek góry lodowej. Wątpliwości i lęków jest o wiele więcej.



**Jak więc przygotować  
dziecko na to, co je czeka  
w szkole?**



**Przede wszystkim – pomóc  
mu ją POLUBIĆ!**





# Zrób rozeznanie już wcześniej!

Każda ze szkół, a przynajmniej ich znaczna większość, organizuje „Dni Otwarte”. Termin oczywiście nie jest przypadkowy – w marcu trwa rekrutacja do szkół, jednak dla dzieci i ich rodziców takie wydarzenie to bardzo dobry moment na zapoznanie się z ofertą placówki, jej kadrami oraz na pokazanie dziecku wszystkiego od wewnątrz.

Najgorszy jest zawsze lęk przed nieznanym, a wycieczka na „Dni Otwarte” sprawi, że szkoła nie będzie już wielkim, nieznanym miejscem.



# Dowiedz się, kto będzie wychowawcą Twojego dziecka!

Punkt bardzo ważny w przypadku dzieci odczuwających silny lęk przed pójściem do szkoły. Dlaczego? Pierwszego września dzieje się bardzo wiele: tłum obcych ludzi, hałas, nierzadko upał, wędrowanie po nieznanym budynku... To wszystko sprawia, że i tak przestraszone dziecko dostaje mnóstwo nowych i nie do końca przyjemnych bodźców.

Zamieszanie panujące tego dnia może również uniemożliwić spokojną rozmowę z wychowawcą klasy. Dlatego też warto umówić się na taką rozmowę wcześniej. Wyjaśnić swoje obawy, rozwiązać wszelkie wątpliwości. Jest to też świetny moment na rozmowę wychowawcy z przyszłym uczniem. Dziecko pozna swoją „nową panią” i pierwszego września, wśród tylu nieznanymi twarzami znajdzie tę, od teraz jedną z najważniejszych osób, która doda mu otuchy.



**Wzmacniaj,  
podkreślaj mocne  
strony dziecka!**

Podkreślaj pozytywne cechy swojego dziecka, niezależnie od tego, czy jest to znajomość liter, dbałość o porządek czy umiejętność sznurowania butów. Każdy pozytywny komunikat pozwoli zbudować mu większą pewność siebie i wzmocni jego poczucie własnej wartości.



**Naucz dziecko  
samodzielności  
w ubieraniu  
i w przygotowywaniu się  
do szkoły**

Nie wyręczaj dziecka podczas ubierania, wspólnie poćwiczcie w domu wkładanie kolejnych warstw odzieży, a także ich zdejmowanie (i chowanie butów do worka). Trenujcie wiązanie sznurowadeł i nakładanie szalika.

Nauczyciele podkreślają, że bardzo ważna dla pierwszaków jest samoobsługa. Nauczyciel mający pod swoją opieką ponad dwadzieścioro dzieci nie jest w stanie każdego z osobna ubrać, czy odprowadzić do toalety. Umiejętność samoobsługi jest ważna nie tylko dlatego, że ułatwia i usprawnia pracę nauczycielowi, ale też buduje dziecku dobrą pozycję w grupie rówieśniczej. Dzieci, które potrafią zadbać o swoje potrzeby, są samodzielne i sprawne zyskują uznanie rówieśników. Nie żeby siedmiolatki ceniły szczególnie umiejętność zapinania guzików, ale dostrzegają, że Zosia jest zawsze pierwsza gotowa do wyjścia na boisko, zaś Jasiowi pani musi wiązać buty. Z czasem niesamodzielne dzieci mogą być przez klasę postrzegane jako “dziecinne”, jeśli swoim brakiem zaradności wyróżniają się w klasie.

Dobrze jest więc, zanim zacznie się szkoła, przećwiczyć samodzielność w zakresie takich umiejętności jak:

- ubieranie (z zapinaniem guzików i zamków błyskawicznych włącznie),
- sznurowanie butów (chyba że dziecko nosi wyłącznie buty na rzepy),
- procedurę wizyty w toalecie (w tym pamiętanie o spuszczeniu wody i umyciu rąk),
- pakowanie swoich rzeczy do plecaka i odkładanie ich do szafki,
- sprzątanie po skończonej nauce lub zabawie.





## **Wspólnie zaplanujcie harmonogram dnia!**

Nie wyręczaj dziecka podczas ubierania, wspólnie poćwiczcie w domu wkładanie kolejnych warstw odzieży, a także ich zdejmowanie (i chowanie butów do worka). Trenujcie wiązanie sznurowadeł i nakładanie szalika.



## **Nie przelewaj swoich lęków na dziecko!**

Dzieci świetnie wyczuwają emocje innych ludzi. Jeśli zauważą, że mama lub tata chodzą spięci, mimo że mówią, że wszystko jest ok, dojdą do wniosku, że ta szkoła jednak ma w sobie coś strasznego, skoro boją się jej nawet dorośli.



## Nie strasz dziecka szkołą i nauczycielami!

Komunikaty typu: „No to skończyła się zabawa, teraz czeka Cię wiele lat nauki, oceny, sprawdziany i kartkówki.”, „Jeśli będziesz niegrzeczny, to pani wpisze ci uwagę!” zdecydowanie nie pomagają dziecku, a jedynie potęgują jego lęk.

Zamiast nich, opowiedz dziecku jakie zajęcia czekają na nie w szkole, że nie będzie to tylko pisanie i liczenie, ale też dużo zabaw, śpiew, zajęcia plastyczne i różne koła zainteresowań (ważne jest, aby dziecko uczęszczało na zajęcia dodatkowe z własnej woli).

Opowiedz również o swoich wspomnieniach związanych ze szkołą, na przykład o ulubionej nauczycielce czy niezapomnianej lekcji.

Powiedz, że, podobnie jak Twoje dziecko, Ty też miałaś/-eś obawy przed rozpoczęciem nauki i wyjaśnij, jak sobie z tym poradziłaś/-eś.

Twoje dziecko zobaczy, że nie jest samo!



## **Wspólnie przygotujcie szkolną wyprawkę!**

Wybieranie kolorowych zeszytów, piórnika czy kredek może być fantastyczną zabawą i sprawić, że myśli o szkole staną się zdecydowanie przyjemniejsze. Zarezerwuj specjalny czas tylko na zakupy szkolne. Niech to będą miło spędzone chwile, które można idealnie wykorzystać na rozwiewanie wątpliwości i pytań dziecka.



## **Przypomnijcie zasady higieny!**

Szkolne toalety różnią się tym od przedszkolnych, że nie przylegają do sal, a wejścia do nich znajdują się na korytarzu. Warto przypomnieć z dzieckiem zasady korzystania z toalety, w tym mycia rąk, a także omówić, w jaki sposób może zgłosić nauczycielowi potrzebę wyjścia do toalety w czasie lekcji.



## Bądź słowny!

Z uwagi na różne godziny pracy rodziców, dzieci często przed lekcjami lub tuż po nich spędzają czas w świetlicy. Moje doświadczenie pokazuje, że może być to kolejny stresujący dla dziecka czas, zwłaszcza w pierwszych miesiącach nauki. Po przyzwyczajeniu się do swojej nauczycielki i kolegów z klasy, nagle zostaje wmieszane w inne, obce dzieci, zajmuje się nim inna pani, często bywa głośno i do końca nie wiadomo, co ze sobą zrobić. Dlatego przed wizytą w świetlicy koniecznie uprzedź o tym dziecko, powiedz, o której godzinie je odbierzesz i bądź słowny (dzieci doskonale pamiętają obietnice złożone przez rodziców: „Mama powiedziała, że odbierze mnie o 15:00”). Często do wyznaczonej godziny dziecko „trzyma się”, jednak nawet niewielkie spóźnienie może być dla niego źródłem wybuchu ogromnego stresu i paniki.



**Wybierzcie coś  
"na szczęście"!**

Pluszak, samochodzik, czy zdjęcie  
uśmiechniętej rodziny wsunięte do piórnika,  
"na szczęście" będzie wspaniałym wsparciem  
w trudniejszych momentach i chwilach  
tęsknoty.



## **Nawiąż kontakt z innymi rodzicami!**

Jeśli znasz rodziców innych dzieci w klasie, na przykład z przedszkola, to świetnie! Jeśli nie, nie ma sprawy, możesz to szybko nadrobić. Warto nawiązywać kontakty z innymi rodzicami, choćby po to, aby w przypadku choroby dziecka dowiedzieć się, co aktualnie opracowywane jest podczas lekcji.





## **Nie bagatelizuj problemów dziecka!**

Drogi Rodzicu, pamiętaj, że dzieci mają problemy, które dla nas, dorosłych, mogą wydawać się błahe czy absurdalne. Dla dziecka jednak są w danym momencie sytuacją nie do przejścia i aby się z nią uporać, potrzebuje ono wsparcia. Będzie go szukać przede wszystkim u Ciebie. Wysłuchaj, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj. Postarajcie się wspólnie znaleźć rozwiązanie. I bardzo ważna kwestia... Pozwól dziecku być sobą

Dziecko jest indywidualną, niezależną jednostką, dlatego jego reakcje i sposoby zachowania się w różnych sytuacjach (właśnie takich, jak pierwsze dni w szkole) mogą się znacznie różnić od tych, które pamiętasz ze swoich dziecięcych lat. I jest to zupełnie normalne. Pozwól mu na to.



## **Bezpieczeństwo!**

Pierwszaki powinny wiedzieć, co to są zasady bezpieczeństwa i że należy ich bezwzględnie przestrzegać. Zanim dzieci pójdą do szkoły, wpajamy im niektóre z tych reguł – bezpieczeństwa na ulicy, kontaktu z nieznanymi, czy bezpiecznego zachowania na placu zabaw. Ważne jest też, aby dzieci znały swoje podstawowe dane – oprócz imienia i nazwiska również adres i numer telefonu do rodziców.



## Współpraca w grupie i z nauczycielem!

Choćby dla bezpieczeństwa na początku nauki w szkole dzieci powinny umieć słuchać nauczyciela i stosować się do jego poleceń – kiedy podaje instrukcje związane z nauką, ale też kiedy prosi, by na boisku nie oddalać się samodzielnie od grupy, by “meldować” o wyjściu do toalety itp.

Pierwszaki powinny też wiedzieć, kiedy i jak sygnalizować, że czegoś zrobić nie mogą lub nie potrafią, np. “Proszę pani nie mogę robić fikołków, bo boli mnie szyja”, czy “Proszę Pana nie mogę tego zrobić, bo się boję”. Ważne jest, żeby umiały otwarcie prosić o pomoc, kiedy jej potrzebują i żeby tej pomocy nie nadużywały, jeśli potrafią poradzić sobie samodzielnie.

Mówienie “nie” i obrona własnych granic w relacji z rówieśnikami to umiejętność, to ważne, by dzieci wiedziały co zrobić, gdy któryś z kolegów czy koleżanek stosuje przemoc (nie tylko fizyczną), manipuluje, czy dokucza.

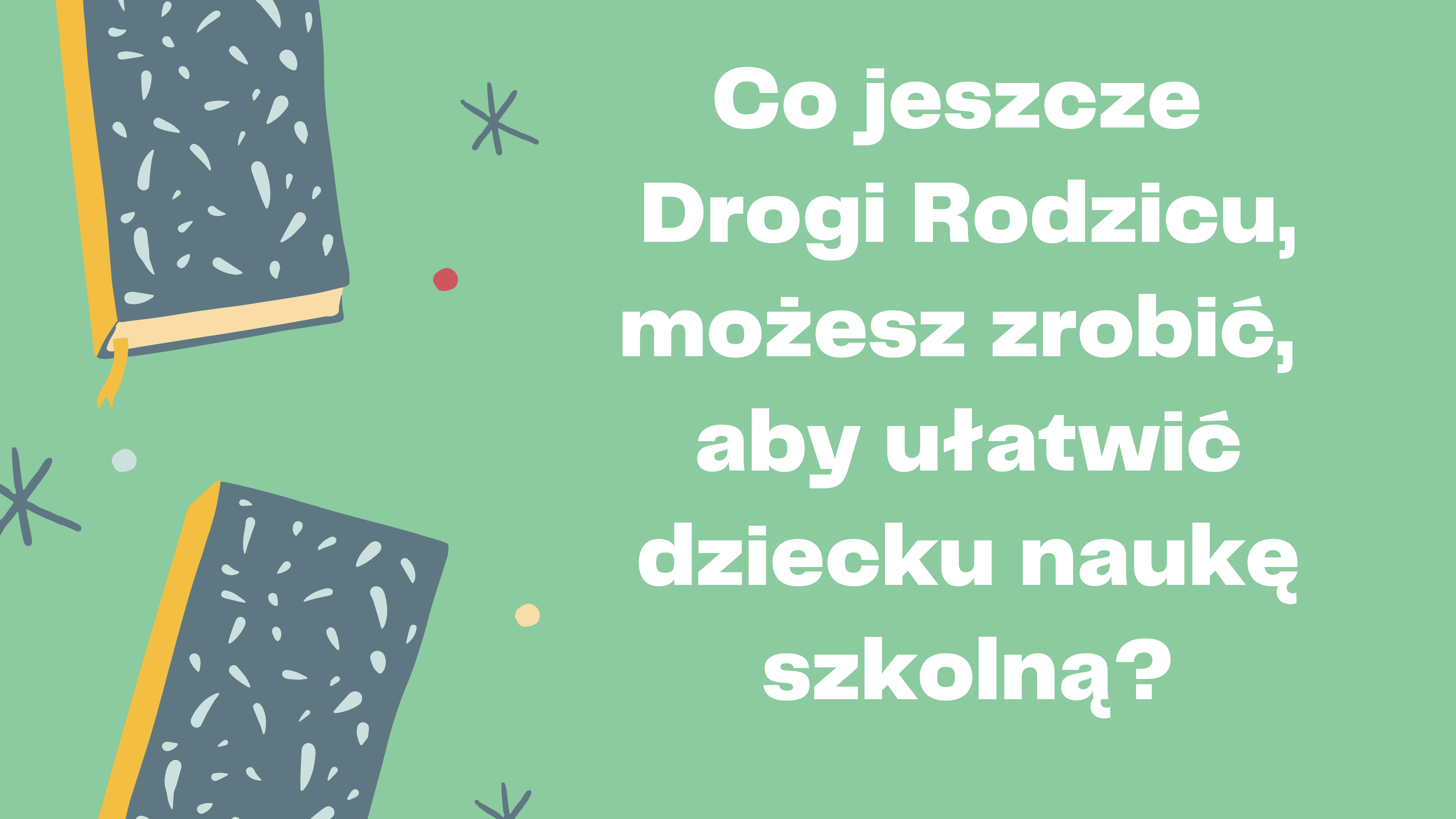
Nauczmy też dzieci podstawowych zasad prowadzenia rozmowy, np. nieprzerywania mówiącemu, słuchania i sygnalizowania, że chce się coś powiedzieć. W szkole takim sygnałem jest podniesienie ręki – o tym i o innych zwyczajach szkolnych możemy opowiedzieć dziecku.

Ważną umiejętnością jest też czekanie na swoją kolej.

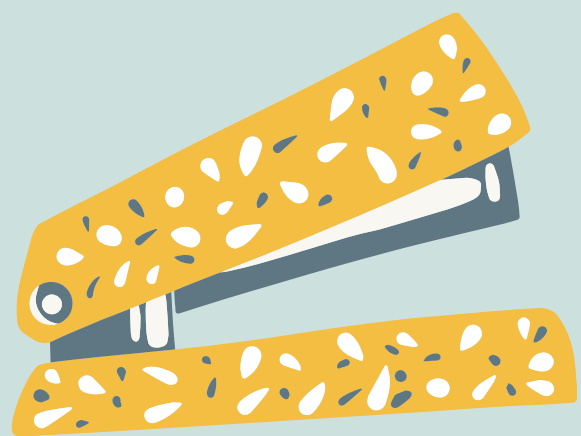


## Nauka!

Przejrzenie całego szkolnego wyposażenia jeszcze w czasie wakacji dla wielu pierwszaków będzie wielką frajdą. Możemy to wykorzystać, by zapoznać dziecko z jego rzeczami i podpisać je (również strój gimnastyczny i obuwie na zmianę). Pierwszaki powinny wiedzieć, że w zeszycie zapisuje się kartki po kolei, a nie jak popadnie i powinny umieć otwierać książkę na konkretnej stronie. Takie umiejętności będą przede wszystkim ćwiczyć w szkole, ale można je przećwiczyć wcześniej. Oraz nauczyć pierwszaka obsługi jego szkolnych przyborów – temperowania ołówka i kredek, czy wymiany wkładu w piórze.



**Co jeszcze  
Drogi Rodzicu,  
możesz zrobić,  
aby ułatwić  
dziecku naukę  
szkolną?**

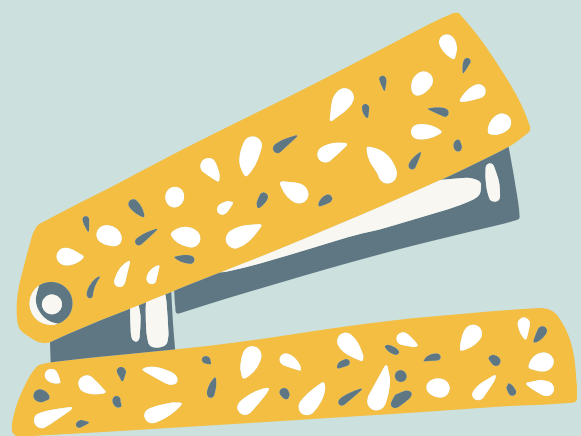


## **Czytanie książek rozwija!**

Czytanie książek to świetna metoda na to, by wyciszyć kilkulatka przed snem i sposób, by wykształcić czytelnika.

Co to daje?

Uczy słuchania, a to przydatna w szkole umiejętność (słuchać trzeba, co mówi pani, koledzy). Uczy skupiania uwagi, rozwija wyobraźnię, poszerza wiedzę.

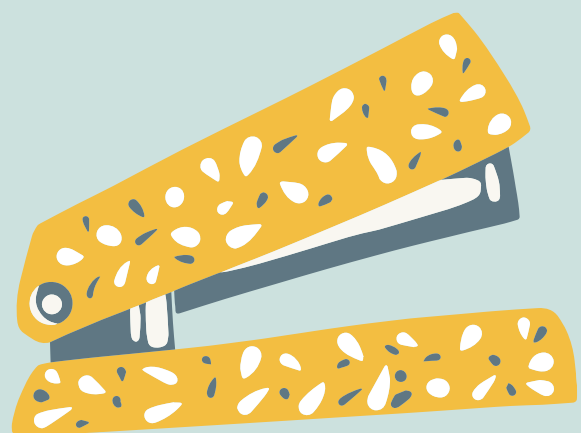


# Układanie puzzli!

Układanie puzzli – dzieci to uwielbiają. Jeśli dziecko jeszcze nie odkryło w sobie tej pasji, nadróbcie zaległości. Nie musicie kupować gotowych puzzli. Wystarczy pociąć na kawałki dowolny obrazek, np. zdjęcie dziecka.

Co to daje?

Uczy składania części w całość, wyrabia cierpliwość i spostrzegawczość.



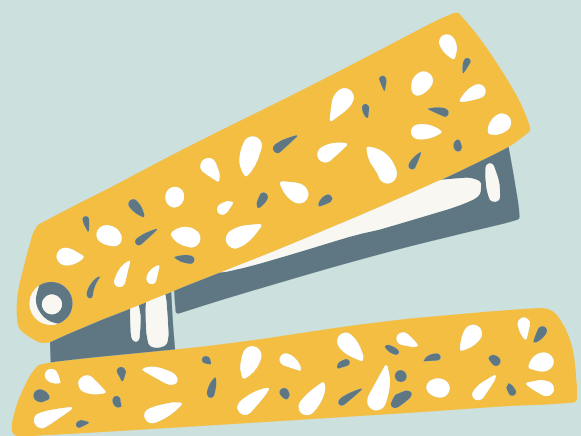
## **Wycieczki rozwijają!**

Wycieczki do kina, teatru, muzeum, filharmonii, zoo, na festyny. Najlepiej na imprezy organizowane dla dzieci.

Co to daje?

Wspólne wyjścia dają dziecku tzw. obycie, tematy do rozmów z rówieśnikami, poszerzają wiedzę, a mogą też przy okazji rozbudzić ciekawe pasje.





# Lepienie usprawnia rączki!

Lepienie z plasteliny, ciastoliny albo wyrabianie z mamą ciasta. Dorosłym wydaje się, że trzymanie ołówka jest proste, tymczasem kilkulatki bardzo się męczą, rysując szlaczki.

Co to daje?

Pomaga usprawnić rączkę, sprawia że pisanie czy rysowanie staje się przyjemne, a nie bolesne.

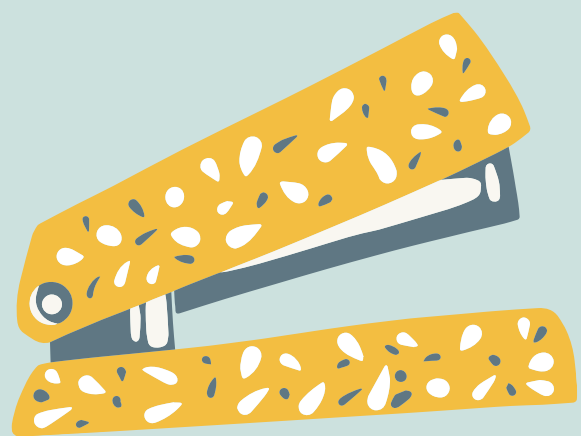


## Zabawy z rówieśnikami!

Zapraszanie do domu kolegów – nie tylko na urodziny. Jeśli twoja pociecha jest przedszkolnym odludkiem, pomożesz jej przełamać koleżeńskie lody.

Co to daje?

Dziecko będzie się lepiej i pewniej czuło w grupie rówieśników.

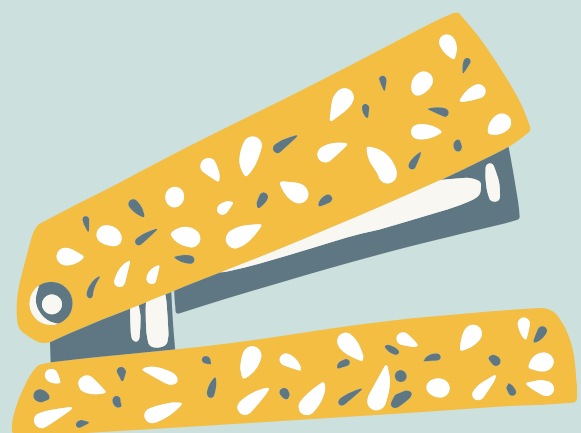


## Rozmawiaj z dzieckiem!

Rozmowy z dzieckiem – np. podczas kolacji, rodzinnego obiadu albo przed snem. Wypowiedzi pozwalają dziecku uporządkować ich własne myśli. Jeżeli więc po raz piąty słyszysz, co dziś zrobił Filip po przedszkolnym obiedzie, nie okazuj znużenia, tylko cierpliwie wysłuchaj.

Co to daje?

Staniecie się sobie bliżsi. Niezwykle ważne jest, by relacje rodzice – dzieci opierały się na zrozumieniu i zaufaniu. Poza tym maluch będzie mógł doskonalić słownictwo, nauczy się wypowiadać pełnymi, długimi zdaniami.



## **Pobawcie się w rebusy!**

Zabawy w rebusy, zagadki, rozwiązywanie krzyżówek –  
dzieci, które chętnie bawią się w to, zwykle nie mają  
problemów w szkole.

Co to daje?

Uczy logicznego myślenia, cierpliwości, daje satysfakcję  
z sukcesu.

Mamy nadzieję, że tych kilka rad ułatwi dzieciom i Państwu rozpoczęcie nauki szkolnej.

I to warto na koniec podkreślić: to nasze wspólne zadanie. Dzieci rozwijają się i uczą nieustannie i pomimo wielkich chęci i starań rodzice nie dostarczą do szkoły “gotowego produktu” – dzieciaków całkowicie samodzielnych, niepotrzebujących pomocy w obsłudze, umiejących zadbać o wszystkie swoje potrzeby bez angażowania nauczyciela. Z kolei rodzice powinni zwrócić uwagę na te umiejętności, które ułatwią dzieciom funkcjonowanie w szkolnej rzeczywistości i nie czekać, aż “nauczą ich tego w szkole”.

Jeśli rodzice postarają się i włożą wysiłek w przygotowanie dzieci do szkoły w tym zakresie, a nauczyciele będą gotowi i chętni, by włączyć się w proces doskonalenia tej nauki życia, dzieci poradzą sobie i szybciej niż się spodziewamy.





# ZAPRASZAMY!

Zespół pomocy psychologiczno – pedagogicznej  
mgr Małgorzata Kotynia  
mgr Natalia Frankowska  
mgr Agnieszka Banach  
Szkoła Podstawowa nr 64  
im. Hansa Christiana Andersena w Łodzi