



## Szkoła Podstawowa nr 3 im. Adama Mickiewicza w Słupcy

ul. Kopernika 13, 62-400 Słupca tel. fax: 63/2751531, /63/2753032

e-mail: sekretariat@sp3slupca.pl, www: www.sp3.slupca.pl



### **Adaptacja szkolna – jak wesprzeć dziecko, które rozpoczyna przygodę ze szkołą?**

Rozpoczęcie nauki szkolnej to ważny moment w życiu każdego ucznia i jego rodziców. W życiu dziecka zmienia się bardzo wiele. Opuszcza ono mury znanego sobie przedszkola i rozpoczyna naukę w nowym miejscu, wśród obcych nauczycieli i częstokroć zupełnie nie znanych sobie koleżanek i kolegów. Jest to czas, w którym przed dzieckiem stawia się szereg wymagań; aktywności takie jak, np. rysowanie, wycinanie, lepienie z plasteliny zostają zastąpione innymi, dużo trudniejszymi. Czytanie, pisanie, liczenie stanowi wielkie wyzwanie dla uczniów klas pierwszych.

Wiele dzieci kończąc przygodę z przedszkolem, słyszy różne komunikaty, m.in. „*No, teraz skończyła się zabawa i zaczyna się szkoła. W szkole to cię dopiero nauczą dyscypliny! No już od teraz, to będzie tylko praca i obowiązki*”. Często jeszcze nie wiedzą nic o tym, jak funkcjonuje szkoła, na czym polegają lekcje i przerwy oraz jak toczy się życie szkoły i klasy. Wypowiedzenie takich słów nawet żartem, może źle wpłynąć na dziecko. Co więc mówić zamiast tego? Jak wobec tego rozmawiać o szkole z dzieckiem? Jak je przygotować?

1. Rozmowa z dzieckiem to podstawa przygotowania dziecka do rozpoczęcia nauki. Należy także pamiętać, aby podczas niej przedstawić szkołę, jako miejsce przyjazne dziecku, w którym łatwo nawiąże nowe przyjaźnie oraz zdobędzie potrzebną wiedzę i umiejętności. Jeśli jest taka możliwość, pomocne może być obejrzenie zdjęć szkoły i klasy, do której dziecko będzie chodzić. Czasem można również wybrać się do placówki – po to, żeby dziecko miało okazję również oswoić się z miejscem.
2. Pozwolić dziecku na zabranie ze sobą ulubionej przytulanki czy kolorowej śniadaniówki, która ułatwi mu ten strat.
3. Zapewnić dziecko, że zawsze może zapytać nauczyciela o wszystko, co jest dla niego niejasne lub niepokojące.
4. Uzmysłować dziecku, że dzięki zajęciom szkolnym będzie bardziej samodzielne oraz nauczy się szacunku i tolerancji wobec swoich rówieśników oraz osób dorosłych.
5. Bardzo ważne jest również wspólne ustalenie listy rzeczy, które znajdują się w wyprawce a następnie jej kompletowanie.

### **Co jeszcze może pomóc?**

- zadbajmy o podstawowe potrzeby m.in. snu, odpowiedniego odpoczynku po szkole, aktywności na świeżym powietrzu, wartościowego jedzenia,
- planujmy spokojne poranki (dobrze wieczorem np. przygotować ubranie czy spakować plecak), pośpiech generuje stres, a tego nie chcemy naszym dzieciom dokładać,
- nie straszmy szkołą i tym, że przed dzieckiem dopiero ciężka praca, a szkoła nauczy go dyscypliny, reagujmy kiedy ktoś tak się do dziecka będzie zwracał,
- twórzmy odpowiednie warunki do odpoczynku i odreagowania napięcia związanego z podejmowaniem nowych wyzwań, spędzajmy wspólnie czas po szkole np. na aktywnościach na świeżym powietrzu,
- „nie przesłuchujmy” dziecka od razu po przyjeździe ze szkoły, choć informacja o tym, jak w niej jest, jest dla dorosłego bardzo ważna,
- unikajmy sformułowania: *Co w szkole? Jak było w szkole?*, ponieważ w większości przypadków usłyszymy odpowiedź „Dobrze!”, która w rzeczywistości nic nam nie mówi. Pozwólmy, by dziecko naturalnie podczas rozmaitych czynności, samo poruszyło ten temat. Możemy dopytać wtedy np. o to, co było dla niego ciekawe, a co je zaskoczyło, rozbawiło, zainteresowało itp.,



## Szkoła Podstawowa nr 3 im. Adama Mickiewicza w Słupcy

ul. Kopernika 13, 62-400 Słupca tel. fax: 63/2751531, /63/2753032

e-mail: sekretariat@sp3slupca.pl, **www:** www.sp3.slupca.pl



- ufajmy dziecięcej kompetencji i nie wymagajmy od dziecka więcej niż jest ono rzeczywiście w stanie zrobić.

Adaptacja do szkoły jest procesem rozłożonym w czasie. To, jak będzie przebiegać zależy od wielu różnych czynników, które można podzielić na dwie grupy:

- wewnętrzne, czyli cechy indywidualne, wiek, płeć, poziom rozwoju psychoruchowego, stan zdrowia;
- zewnętrzne, czyli związane ze środowiskiem domowym, np. status społeczny, liczba członków rodziny, postawy rodziców, oraz z nowym środowiskiem szkolnym.

Przystosowanie do szkoły jest dużym wyzwaniem dla dziecka. Dziecko w tym wieku nie ma jeszcze wypracowanego zasobu strategii przystosowawczych, ma delikatny układ nerwowy, może szybciej się męczyć, nie radzić sobie z przeszkodami. Na dalszy proces adaptacji wpływa także stan zdrowia - dziecko chorowite jest narażone nie tylko na obniżoną sprawność funkcjonowania organizmu, ale także na wynikające z nieobecności trudności w odnalezieniu się w środowisku szkolnym. Ważny też jest charakter dziecka. Inaczej będzie radziło sobie z przystosowaniem do szkoły dziecko wyciszone, nadwrażliwe, a inaczej dziecko aktywne lub mające trudności z koncentracją uwagi.

### **W dużej mierze to od Was, Drodzy Rodzice, zależy, jaki będzie start Waszego dziecka.**

- Bądźcie również obecni na spotkaniach dla rodziców przygotowanych specjalnie dla Was przez Dyrekcję, nauczycieli oraz specjalistów.
- Zorganizujcie miejsce dla dziecka, w którym będzie mogło odrabiać zadanie domowe.
- Tak organizujcie dziecku dzień, aby wystarczało mu czasu na naukę, zabawę i odpoczynek.
- Zapewnijcie dziecko, że wierzycie w nie, że da sobie radę, że może liczyć na Waszą pomoc.
- Nigdy nie porównujcie dziecka do starszego rodzeństwa lub innych kolegów i koleżanek.
- Rozmawiajcie z dzieckiem spokojnie, stres i nerwy nie są dobrymi doradcami.
- O wszystkich problemach rozmawiajcie na bieżąco z dzieckiem.
- Bądźcie w stałym kontakcie z wychowawcą klasy.

Należy pamiętać, że każde dziecko ma swoje tempo i może potrzebować więcej czasu na oswojenie się z nową sytuacją. Najlepiej po prostu uzbroić się w cierpliwość i być wyrozumiałym i elastycznym – nie wszystko od razu będzie idealne. Dzięki mądrym i spokojnym działaniom dorosłych dzieci łatwiej zaadaptują się do szkoły.

1. „Życie Szkoły” nr 2/2012
2. <https://sp15.ruda.edupage.org>
3. <https://www.tatento.pl/a/982/adaptacja-do-szkoly>
4. [www.edupress.pl/art.227](http://www.edupress.pl/art.227), dobry start
5. A. Stein, *Dziecko z bliska idzie w świat*, Mamanian, 2014