

# Moje dziecko chodzi do szkoły...



**Jak mu pomóc  
rozwijać samodzielność?**

**Opracowanie: Joanna Kiedrowicz  
psycholog**



# Jak pomóc dziecku oswoić szkołę?

- **Nie zmieniaj swoich decyzji.**
- **Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, żegnaj się z dzieckiem czule, ale stanowczo.**
- **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.**
- **Pozytywnie nastaw dziecko do szkoły.**
- **Naucz dziecko samodzielności.**



# Konsekwencja rodziców

- **Dziecko potrzebuje konsekwencji rodziców – buduje poczucie bezpieczeństwa.**
- **Dwie grupy spraw:**
  - 1. dziecko musi się podporządkować zdaniu dorosłych** („musisz ubrać kurtkę i czapkę, jest zimno”, „musisz zjeść śniadanie”)
  - 2. dziecko może współdecydować** (jaką czapkę chce założyć, czy chce zjeść kanapkę z dżemem czy z serem)
- **Dziecko w szkole musi wykonywać doraźne polecenia dorosłych. Potrzeba współpracy rodziców, by wdrażać dzieci do takiego postępowania.**



# Rozstania

*Rozstanie jest trudne i dla dziecka, i dla rodzica. Nawet dziecko, które bardzo lubi szkołę, może płakać i prosić, by go nie zostawiać.*

- **Nie zabieraj dziecka do domu, nawet jeśli płacze. Spokojnie wytłumacz, że musi chodzić do szkoły, przytul je i zostaw pod opieką pani.**
- **Nie przyprowadzaj dziecka na ostatnią chwilę – kiedy się spieszymy, nie mamy czasu na uśmiech i pochwałę, ganimy dziecko i pospieszamy. Często wtedy wyręczamy dzieci, „żeby było szybciej”.**
- **Dzieci nie mają poczucia czasu. Nie mów, że przyjdiesz „za chwilę”, ale „po obiedzie”, „po gimnastyce” itp. Dotrzymuj słowa!**



# Poświęć dziecku więcej czasu

- **Pierwsze dni w szkole mogą być trudne. Dziecko potrzebuje wtedy więcej kontaktu z rodzicem, przytulania, rozmowy, wspólnej zabawy.**
- **Pytaj dziecko (najlepiej trzymając je na kolanach), co ciekawego zdarzyło się w szkole, jakie zajęcia mu się podobały, czego nowego się dowiedziało.**
- **W rozmowach z dzieckiem kładź nacisk na jego samopoczucie w szkole, relacje z kolegami, nowe umiejętności. Często chwal dziecko za postępy, ale nie nagradzaj kolejną zabawką ani pieniędzmi!**



# Dlaczego rodzice nie wspierają samodzielności dzieci?

- ze strachu, że dziecko zrobi sobie krzywdę;
- bo wiedzą, że sami zrobią daną rzecz szybciej i lepiej;
- bo sądzą, że ich dziecko jest jeszcze małe i nie musi nic robić („jeszcze się w życiu napracuje”);
- bo sądzą, że ich zadaniem jest chronić dzieci przed nieprzyjemnymi emocjami, porażkami (boją się, że jeśli dziecku się nie uda, to będzie mu smutno lub się rozłości).



# Co „zerówkowicz” powinien umieć robić sam?

- jeść,
- korzystać z toalety,
- ubierać się i rozbierać (także – zapinać guziki i zamki, sznurować buty),
- przygotować sobie prosty posiłek (posmarować chleb, wyjąć mleko i płatki),
- proste obowiązki domowe (nakrywanie do stołu, podlewanie kwiatków),
- sprzątać po sobie,
- kolorować, wycinać, lepić z plasteliny.

*Jeżeli Twoje dziecko nie ma tych umiejętności,  
pomóż mu je nabyć!*



# Jak kształtować samodzielność dzieci?

- Nie porównuj dziecka z innymi (*Kasia już to umie*).
- Podkreślaj postępy (*Pięknie pokolorowałaś słonia*).
- Pomagaj tyle, ile trzeba, nie więcej.
- Jeśli coś się nie udaje, rozłóż zadanie na kilka prostszych etapów.
- Doceniaj wysiłki, nie tylko efekty.
- Daj dziecku szansę na samodzielność!
- Nie zarażaj dziecka swoimi lękami (rozlejesz, spadniesz, skaleczysz się).





# Pozytywnie nastaw dziecko do szkoły

- **W obecności dziecka mów o szkole tylko dobrze** (np. „W szkole można się dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy”, „W zerówce można się bawić z innymi dziećmi”, „Pani opowiada różne historie”).
- **Nie strasz szkołą!** („Pójdiesz do szkoły, to się skończy”, „W szkole się nauczysz słuchać”, „Pani w szkole powie, że z ciebie fleja, bałaganiarz” itp.).
- **Rozmawiając z dzieckiem o szkole, pytaj o jego doświadczenia** (w co się lubi bawić, jakiego kolegę lubi, co mu się dzisiaj najbardziej podobało, a nie tylko – czego się uczyłeś, co zadane, co było na obiad).



**Rozmawiaj z nauczycielem. Posłuchaj jego wskazówek.**

**Nauczyciel zerówki spędza z Twoim dzieckiem wiele godzin każdego dnia. Czasem obserwuje zachowania, których dziecko może w domu nie wykazywać. Jeśli obserwuje coś niepokojącego, powie Ci. Posłuchaj go. Możesz też zapytać o radę w kwestiach wychowawczych.**

- Jeżeli masz wątpliwości, czy Twoje dziecko mówi prawdę, zapytaj nauczyciela, jak on widzi daną sytuację (dzieci miewają wybujałą fantazję).**
- Jeżeli nauczyciel chwali Twoje dziecko, docień je. Pogratuluj mu postępów, dostrzegaj jego rozwój.**
- Jeżeli ustalasz z nauczycielem jakiś sposób postępowania, dotrzyj mu go. Tylko współpraca oparta na zaufaniu może przynieść oczekiwane rezultaty – dla dobra Twojego dziecka!**
- Jeżeli masz jakieś uwagi do tego, jak pracuje nauczyciel, porozmawiaj z nim. Nie mów przy dziecku, że „pani jest głupia”.**



# PAMIĘTAJ!

**Twoje dziecko chodzi już do szkoły. Będzie nabierało coraz większej samodzielności, uczyło się nowych rzeczy.**

**Dziecko nadal bardzo Cię potrzebuje, mimo że coraz więcej czasu spędza poza domem.**

**Nauczyciele i specjaliści pracujący w szkole chcą pomóc Ci w wychowaniu i kształceniu Twojego dziecka.**

**Współpracuj z nami, dziel się swoimi obserwacjami, pytaj, konsultuj się ze specjalistami.**

***Mamy wspólny cel***

***– wspierać Twoje dziecko w wszechstronnym rozwoju!***

***Dziękuję za uwagę!***