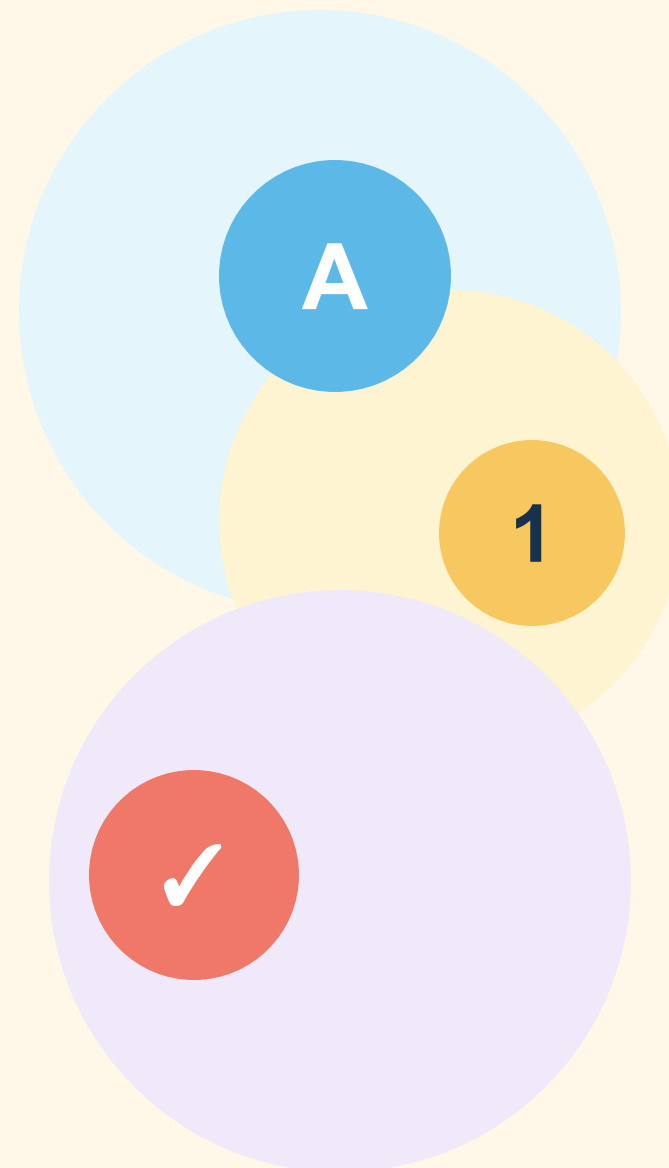


OD PRZEDSZKOLAKA DO PIERWSZAKA

Jak wspierać dziecko w spokojnym
starcie szkolnym

SAMODZIELNOŚĆ • RELACJE • BEZPIECZEŃSTWO



Pierwsza klasa to nowy świat

Dziecko poznaje jednocześnie miejsce, ludzi, zasady i własne możliwości.

1

NOWE MIEJSCE

sala, szatnia, stołówka,
świetlica

2

NOWI LUDZIE

wychowawca, pracownicy
szkoły, klasa

3

NOWY RYTM

lekcje, przerwy, zadania i
odpoczynek

Nowość może jednocześnie cieszyć i niepokoić — to naturalne.

Za obawą zwykle kryje się konkretna potrzeba

RODZIC MYŚLI

- Czy dziecko będzie samodzielne?
- Czy znajdzie swoje miejsce w grupie?
- Czy poradzi sobie z nauką?

DZIECKO POTRZEBUJE

- 1 PRZEĆWICZYĆ**
codzienne czynności
- 2 USŁYSZEĆ**
kto i jak mu pomoże
- 3 WIEDZIEĆ**
że nie musi umieć wszystkiego od razu

Zamieniamy lęk w mały krok, który można wspólnie przećwiczyć.

Bezpieczny start tworzymy razem



Gotowość szkolna to więcej niż litery i cyfry

NAJWAŻNIEJSZE

**Dziecko nie musi
umieć wszystkiego
przed pierwszym
dzwonkiem.**

Ma być gotowe, by uczyć się
krok po kroku.

1

SAMOOBSŁUGA

ubranie, toaleta, posiłek

2

KOMUNIKACJA

pytanie, prośba, odmowa

3

UWAGA

krótkie zadanie i powrót po
przerwie

4

CIEKAWOŚĆ

próbowanie i zadawanie pytań

Ćwiczmy to, co dziecko robi w szkole samo



1

UBRANIE

zamek, guziki, worek w szatni



2

POSIŁEK

otwieranie pudełka i butelki



3

TOALETA

higiena i spokojne zgłoszenie potrzeby



4

RZECZY

rozpoznawanie i odkładanie na miejsce



5

POMOC

powiedzenie dorosłemu, czego potrzebuję

Rodzic pokazuje → dziecko próbuje → rodzic pomaga tylko tyle, ile trzeba.

Stały rytm uspokaja bardziej niż ciągłe przypominanie

1**WIECZÓR**

plecak i ubranie

2**RANO**

spokojne wyjście

3**PO SZKOLE**

jedzenie i odpoczynek

4**WIECZOREM**

wyciszenie i sen

Po szkole najpierw regeneracja. Rozmowa i zadania mogą chwilę poczekać.

Pierwszych relacji dziecko dopiero się uczy

TRZY ZDANIA, KTÓRE WARTO ĆWICZYĆ

„Mogę się z wami pobawić?”

„Nie podoba mi się to”.

„Proszę pani, potrzebuję pomocy”.

RODZIC WSPIERA, GDY...

1

SŁUCHA

bez natychmiastowego oceniania innych dzieci

2

POMAGA NAZWAĆ

emocje, granice i możliwe rozwiązania

3

TWORZY OKAZJE

do zabawy, współpracy i wspólnych działań

4

DAJE PRZYKŁAD

spokojnego rozwiązywania konfliktów

Mały obowiązek buduje wielkie „potrafię”

1

DOSTAJĘ ZADANIE

możliwe do wykonania

2

WYKONUJĘ

samodzielnie lub z małą
pomocą

3

WIDZĘ EFEKT

i rośnie moja pewność siebie

Przykłady: odkładanie plecaka • przygotowanie śniadaniówki • podlewanie rośliny

Najlepsze przygotowanie do nauki dzieje się w codzienności



CZYTANIE

szyldy, przepisy, książka przed snem



MATEMATYKA

liczenie jabłek, schodów i monet



MYŚLENIE

gry planszowe, układanki i pytanie „jak to działa?”

Krótko, często i z ciekawością — bez zamieniania domu w drugą szkołę.

Po szkole emocje mogą „puścić”

TO MOŻE BYĆ NAPIĘCIE

- płacz bez wyraźnego powodu
- złość o drobiazg
- zmęczenie i wycofanie
- ból brzucha lub głowy

CO POMAGA?

- 1 najpierw jedzenie, picie i odpoczynek
- 2 ruch, cisza albo bliskość — zgodnie z potrzebą
- 3 nazwanie emocji bez oceny
- 4 rozmowa dopiero po uspokojeniu

Trudna emocja nie oznacza, że pierwszy dzień był porażką.

Krótkie pożegnanie daje jasny komunikat: „Jesteś bezpieczny”



PRZYTUL

krótki, znany gest



POWIEDZ

„Miłego dnia. Odbiorę Cię po...”,



ODEJDŹ

spokojnie i bez przedłużania

Gdy rozstanie jest trudne, poproś o wsparcie wychowawcę, pedagoga lub psychologa. Długie negocjacje w drzwiach zwykle zwiększają napięcie.

W pierwszej klasie liczy się postęp, nie porównanie

ZAMIAST

„Zobacz, Ania już czyta”.

„Dlaczego zrobiłeś błąd?”

„Jesteś taki mądry!”

„Pokaż, czy wszystko jest dobrze”.

POWIEDZ

„Zobacz, jak dużo już potrafisz”.

„Co możemy spróbować inaczej?”

„Nie poddałeś się i próbowałeś dalej”.

„Która część była dla Ciebie najciekawsza?”

Chwal wysiłek, strategię i odwagę próbowania — nie tylko bezbłędny efekt.

Gdy coś martwi — rozmawiamy wcześniej i konkretnie

WSPÓŁPRACA ZE SZKOŁĄ

- 1 zacznij od wychowawcy
- 2 opisz sytuację i czas trwania
- 3 powiedz, co pomaga lub nasila trudność
- 4 wspólnie ustalcie kolejny krok

BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA

Dziecko ma prawo:

- powiedzieć „nie” i chronić swoje granice
- zgłosić przemoc, wyśmiewanie lub zagrożenie
- zostać wysłuchane i otrzymać pomoc

Współpracujemy, poszukujemy, rozwiązujemy.

Zamiast „Co w szkole?” — jedno dobre pytanie

01



Co było dziś wesołe?

02



Z kim bawiłeś/bawiłaś się na przerwie?

03



Co nowego dziś odkryłeś/odkryłaś?

04



Kiedy potrzebowałeś/potrzebowałaś pomocy?

05



Co chcesz mi opowiedzieć przed snem?

PIERWSZE TYGODNIE

Mniej presji. Więcej bliskości i współpracy.

Dziecko nie musi od razu radzić sobie ze wszystkim.
Ma stopniowo uczyć się samodzielności — z dorosłymi obok.

ĆWICZYMY

codzienne czynności

OBSERWUJEMY

emocje i relacje

REAGUJEMY

razem ze szkołą

RAZEM KU DOBREMU STARTOWI