Rozpoczęcie nauki w szkole to bardzo ważny moment w życiu każdego dziecka. Może wiązać się zarówno z radością i niecierpliwością, ale także lękiem, strachem i różnymi obawami. Przygotowanie dziecka na nowe wyzwania i zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa ułatwi pierwszakowi proces adaptacji szkolnej.

Adaptacja jest to proces uzyskiwania równowagi między potrzebami dziecka a wymaganiami otoczenia społecznego. W szkole jest to zdolność przystosowania się do nowego środowiska, przyjęcie roli ucznia, przyswojenie nowych zasad, a także nawiązanie relacji koleżeńskich. W procesie adaptacji szkolnej może pojawić się wiele skrajnych postaw. Od początkowej fascynacji, poprzez zniechęcenie, aż po rozczarowanie. U wrażliwszych dzieci przez pierwsze dni mogą pojawiać się łzy związane z rozstaniem. Czas trwania procesu adaptacji jest indywidualny dla każdego dziecka. Może potrwać kilka dni, a niektórzy potrzebują kilku tygodni. Można wesprzeć dziecko w procesie adaptacji kierując się poniższymi wskazówkami.

Pierwszą kwestią jest **wspólne poznanie nowego miejsca**. Przed rozpoczęciem edukacji we wrześniu warto pójść z dzieckiem do placówki, do której będzie uczęszczało. Jeśli jest taka możliwość pokazać sale lekcyjne, boisko, salę gimnastyczną, stronę internetową szkoły. Należy dużo rozmawiać z dzieckiem jak wygląda dzień w szkole (czym są przerwy, lekcje itd.). Przedstawienie **realnych** zalet szkoły nastawi dziecko pozytywnie na nowy etap. Niekorzystne i wręcz zabronione powinno być używanie komunikatów typu *„Pójdziesz do szkoły, to skończy się zabawa.”, „W szkole to cię dopiero nauczą dyscypliny!”, „No już od teraz, to będzie tylko praca i obowiązki”*. Wypowiedzenie takich słów nawet żartem, może źle wpłynąć na dziecko.

Drugim aspektem jest **zapewnienie przestrzeni na emocje oraz czasu, by poradzić sobie ze zmianą**. Należy zadbać o emocje dzieci i swoje, ponieważ dla Państwa to też jest duża zmiana. Napięcie, stres i niepokój, który mogą Państwo odczuwać, dzieci bardzo szybko wyczują i zacznie im się udzielać. Skoro widzą i czują, że Państwo się boją to ich strach będzie rósł jeszcze bardziej. Należy z dziećmi otwarcie rozmawiać o Państwa emocjach i emocjach dzieci z jednoczesnym zapewnieniem, że edukacja szkolna to ciekawa przygoda. Opowiadanie dziecku o własnych przeżyciach, ciekawych, śmiesznych wydarzeniach z lat szkolnych pomoże budować w dziecku zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Będzie wstępem do rozmów o pokonywaniu trudności. Dziecko zrozumie, że „nie tylko ja tak mam”.

Trzecią kwestią jest **rozmowa**. Rozmowa o wszystkim, ale wynikająca z potrzeb dziecka. Unikajmy „przesłuchań” tuż po wyjściu z placówki. Może być one zmęczone, przebodźcowane nadmiarem wrażeń. Poczekajmy, aż samo zechce opowiadać. Jeśli jednak dziecko unika tematów szkolnych i rosną w Państwu obawy czy wszystko u dziecka w porządku można wspomóc się pytaniami o pozytywnym wydźwięku, jak np. *„Jak się dzisiaj czujesz?”, “Co dobrego/zabawnego się dzisiaj u ciebie wydarzyło?”, „Z kim spędziłeś dzisiaj najwięcej czasu na przerwach”, “Jak się bawiłeś?”*. Codzienna rozmowa oraz wspólne rozwiązywanie pojawiających się konfliktów czy problemów będzie bardzo dużym wsparciem psychicznym dla dziecka.

Kolejny aspekt to **gotowość szkolna**. Jest to osiągnięcie przez dziecko takiego stopnia rozwoju umysłowego, emocjonalnego, społecznego i fizycznego, jaki umożliwi mu udział w życiu szkolnym i opanowanie treści programowych klasy pierwszej. Warto wyszukać w internecie podstawę programową wychowania przedszkolnego, zapoznać się z zawartymi w niej punktami i zastanowić się: *Czy moje dziecko to potrafi?* Nie nakładajmy na dziecko presji, że w tydzień ma mieć opanowane wszystkie umiejętności. Im więcej będzie potrafiło przed wrześniem tym lepiej dla niego. W szkole będzie pewniejsze siebie, bardziej śmiałe i odważne. Warto zadbać także o samodzielność, którą można ćwiczyć przez stawianie pociechom coraz bardziej odpowiedzialnych zadań, np. wybranie w sklepie **potrzebnych** artykułów szkolnych, pamiętanie o spakowaniu plecaka i naszykowaniu ubrania na rano. Warto angażować dzieci do domowych obowiązków: nakrywania do stołu, zbierania naczyń, utrzymywania porządku w swoim pokoju. Dzieci poczują się ważne i potrzebne. Nauczą się obowiązkowości i współdziałania z innymi oraz dla innych, gdyż na tym polega funkcjonowanie w grupie klasowej.

Ostatnią, ale równie ważną kwestią jest **współpraca z wychowawcą i innymi rodzicami**. Warto uczęszczać na zebrania klasowe, angażować się w życie szkoły i klasy. W przypadku pojawienia się większych obaw, z którymi nie wiedzą Państwo jak sobie poradzić warto skontaktować się z wychowawcą. Rozmowy z rodzicami z klasy również mogą okazać się pomocne.

Zapewniajcie dzieci, że wierzycie w ich możliwości, że dadzą sobie radę, z jednoczesnym stworzeniem w domu bezpiecznej przestrzeni dla pojawiających się trudnych emocji, które zgromadzą się w dziecku po dniu spędzonym w szkole. Obserwujcie swoje dzieci, zmiany w ich zachowaniu i codziennie rozmawiajcie.

1. Chrapińska-Krupa M., 2020, *Adaptacja dziecka w szkole,* strona internetowa: spokojwgłowie.pl,

<https://spokojwglowie.pl/adaptacja-dziecka-w-szkole/>

1. Latawiec-Jóźwiak M., 2019, *Adaptacja wczesnoszkolna pierwszoklasistów,* strona internetowa: epedagogika.pl

<https://epedagogika.pl/zarzadzanie-klasa/adaptacja-wczesnoszkolna-pierwszoklasistow-3852.html>

1. Sikora J., 2021, *Adaptacja szkolna – jak wesprzeć dziecko, które rozpoczyna przygodę ze szkołą?,* strona internetowa: dziecisawazne.pl

<https://dziecisawazne.pl/adaptacja-szkolna-jak-wesprzec-dziecko-ktore-rozpoczyna-przygode-ze-szkola/>

1. Koziatek M., 2021, *„SOS! Dziecko rusza w świat!” Adaptacja szkolna,* strona internetowa: dziecisawazne.pl

<https://dziecisawazne.pl/sos-dziecko-rusza-w-swiat-adaptacja-szkolna/>