

Pierwszy raz w szkole

Jeszcze tylko wakacje dzielą nas od tego wielkiego dnia, jakim jest pierwszy dzień w szkole dla każdego dziecka, niezależnie od kraju, w którym żyje. Rozpoczęcie szkoły jest kamieniem milowym, który może mieć odzwierciedlenie w wielu, czasem mieszanych, uczuciach zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców.

Wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców w Australii wskazują, że to rodzice są pięć razy bardziej narażeni na płacz, gdy ich dziecko zaczyna szkołę, niż samo dziecko.

Co mogą zrobić rodzice?

Ważne jest, aby rodzice podchodzili do tej życiowej zmiany w jak najbardziej pozytywnym kontekście, aby pomóc swojemu dziecku w dobrym przygotowaniu się i jak najłatwiejszym przejściu przez tę nieznaną i rodzącą niepewność sytuację, jaką jest pójście po raz pierwszy do szkoły. Jako rodzic rozpoznaj i zarządzaj własnymi odczuciami dotyczącymi postępów dziecka w szkole. Jeśli nie wiesz, co czujesz lub jeśli nie rozpoznajesz tych uczuć, trudno Ci będzie wesprzeć dziecko lub pozytywnie podejść do tego etapu życia. Najważniejsze, abyś w takiej sytuacji zaczął jako rodzic od siebie i jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie poradzić sobie z wątpliwościami, poszukał pomocy w rozwiązaniu własnego problemu, aby Twoje dziecko nie odczuło ani nie odbiło się od Twojego niepokoju, stresu lub zmartwień.

Czego doświadczają dzieci?

Dla dzieci rozpoczęcie nauki w szkole oznacza drastyczną zmianę, ponieważ od czasu zorientowanego głównie na dom, rodzinę oraz zabawę do aktywności w większym stopniu zorientowanej na klasycznie pojmowaną naukę. Jeśli dotyczy to pierwszego dziecka w rodzinie, które właśnie rozpoczyna swoją szkolną przygodę, to doświadczenie „nowości dla wszystkich” ma dodatkowy wymiar. Jeśli jest w rodzinie starsze rodzeństwo, to nie musi oznaczać, że tak samo będzie z następnym szkolnym startem roku szkolnego. Niektóre dzieci rozpoczynające naukę w szkole mogą czuć się swobodniej, gdy rozstają się z rodzicami. Dzieci także mają różne doświadczenia z lat wcześniejszych, związane z długością uczęszczania do przedszkola, czasami żłobka. Te dzieci prawdopodobnie będą lepiej zaznajomione z zajęciami i rutynami grupowymi oraz oczekiwaniami innych dorosłych lub dzieci. Zarówno nasz przekaz jako rodziców, jak i to, czego doświadczyło dotąd dziecko dziecka sprawią, że dziecko i my (rodzice) będziemy koncentrować się na innych sprawach związanych ze szkołą, jak na przykład wielkość szkoły lub klasy, relacje rówieśnicze, udział w dodatkowych zajęciach, przebywaniu z dala od rodziców lub domu.



Sześć (bez)cennych wskazówek

Bez względu na punkt wyjścia dla Ciebie i Twojego dziecka, są rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc wszystkim przejść ten etap życia:

1. **Przygotuj grunt**, rozmawiaj o szkole i pierwszym dniu więcej niż jeden raz. Przedyskutujcie wspólnie to, co jest znane. Porozmawiaj o rozegranych grach, układzie szkoły, nauczycielach lub innych dzieciach (jeśli są znane). Podaj informacje dotyczące sposobów rozwiązywania problemów. Porozmawiaj z dzieckiem o szkolnych oczekiwaniach i zasadach, o tym, jak zadałoby pytanie nauczycielowi lub innej osobie dorosłej, co zrobić, gdy musi pójść do toalety, o której godzinie i jakiej rutyny może się spodziewać na przerwę i jedzenie. Przedyskutujcie i przećwiczcie wspólnie, jak będzie wyglądała droga dziecka ze szkoły, jego powrót do domu, a także co dziecko może zrobić, jeśli ty lub osoba odbierająca spóźnisz się z przyjazdem. Opowiedz o swoich dobrych doświadczeniach ze szkoły, śmiesznych sytuacjach, poznanych przyjaciółkach.
2. **Rozpocznij codzienną rutynę** przed rozpoczęciem roku szkolnego, szczególnie poranną, która zapewni wystarczająco dużo czasu na takie rzeczy jak śniadanie, przygotowanie drugiego śniadania, higiena i rozmowy. Bez zbytej presji lub obaw, że zabraknie czasu. Jeśli masz partnera, porozmawiaj o tym, co zrobisz, aby się nawzajem wspierać. Zaplanuj również rutynę po szkole, która pasuje do Twojej konkretnej sytuacji życiowej. Nie oznacza to, że każdy dzień będzie taki sam i może się różnić, ale dążyć do pewnej spójności w czasie na naukę, przekąskach, posiłkach, czasie zabawy i rutynie przed snem.
3. Kiedy nadejdzie już ten najważniejszy dzień, **zachowaj spokój, postępuj zgodnie z poranną rutyną i przygotuj się** (często jest to pomocne, aby zrobić to najpierw). Jeśli bardzo się stresujesz, przygotuj sobie w formie pisemnej listę czynności do wykonania.
4. **Ustal rutynowy sposób pożegnania przed szkołą** – pocałunek lub przytulenie, które są wyjątkowe dla Ciebie i Twojego dziecka, mogą wnieść trochę humoru i szczególne połączenie. Nie czekaj zbyt długo i upewnij się, że dasz dziecku znać, że idziesz. Powiedz mu, kiedy Ty lub inna osoba odbierająca wrócisz i postaraj się zdążyć na czas. Wymykanie się w celu uniknięcia jawnego niepokoju jest zwykle nieprzydatne i może utrudnić Twojemu dziecku następną separację, ponieważ ma mniej zaufania, że może na Tobie polegać. Siebie natomiast możesz obarczyć poczuciem winy, bo Twoje dziecko Ci nie ufa. Nauczyciel Twojego dziecka prawdopodobnie ma doświadczenie w łagodzeniu nerwów pierwszego dnia, więc podążaj za jego przykładem lub poproś o pomoc, jeśli jesteś zaniepokojony.
5. **Zaplanuj z wyprzedzeniem, co zrobisz po opuszczeniu dziecka**. Twoje indywidualne możliwości mogą zależeć od tego, czy masz pracę, czy musisz wracać opiekować się innym dzieckiem. Jak w przypadku większości rzeczy, wskazane jest jednak, aby być aktywnym i nie rozmyślać o obawach lub wątpliwościach. Jako rodzic będziesz mieć także okazję, aby poznać rodziców innych dzieci, co może stać się sposobem na nawiązanie kontaktu z szerszą społecznością szkolną. Jeśli to nie jest dla Ciebie, rozważ nadrobienie zaległości z przyjacielem lub członkiem rodziny.
6. **Staraj się być elastycznym i wrażliwym na potrzeby swojego dziecka**. Zachowaj spokój i bądź konsekwentny. Normalizuj, że od wszystkich dzieci oczekuje się uczęszczania do szkoły. Słuchaj swojego dziecka, gdy mówi o swoim własnym doświadczeniu. Pamiętaj także, że Twoje dziecko jest odbiciem Ciebie.



Wniosek

Podczas gdy lęk separacyjny jest uznanym zaburzeniem wieku dziecięcego, w większości przypadków wczesne łzy i czas dla wszystkich na przystosowanie się i przyzwyczajenie do szkolnej i nowej rutyny życiowej są częścią tego procesu i same w sobie nie są oznaką, że coś jest naprawdę nie tak. Podobnie jak w przypadku wszystkich życiowych wyzwań i przejść, ważne jest, aby zrozumieć indywidualne cechy i potrzeby wszystkich zaangażowanych, aby wypracować najlepszą drogę naprzód. Istnieje również wiele witryn internetowych dla rodziców, które zawierają dodatkowe pomocne wskazówki, które mogą pomóc rodzicom w przygotowaniu ich dziecka do szkoły.

Powodzenia!

Beata Kaczorowska

