

# Jak przygotować dziecko (i siebie) do szkoły?

W niektórych domach czas rekrutacji do szkoły podstawowej ten wiąże się z niepewnością – rodzicom towarzyszą obawy i wątpliwości dotyczące tego, czy ich pociecha jest gotowa do tego, by od września pójść do szkoły. Jeśli Ty także jesteś w tej grupie, być może stawiasz sobie pytania o to, czy Twoje dziecko poradzi sobie ze szkolnymi obowiązkami, czy da radę przyswoić przewidywany materiał, czy poradzi sobie w relacjach z innymi dziećmi, czy nie będzie przytłoczone pracami domowymi, czy „uniesie” stres związany z nowymi wyzwaniami. To są ważne pytania i z pewnością nie jesteś odosobniony/a w szukaniu odpowiedzi na nie. W kontekście rozpatrywania gotowości szkolnej zdarza się, że nasze myślenie idzie w jednym kierunku: gotowość szkolną rozumiemy jako gotowość dziecka do podjęcia nauki w szkole. Myślimy tak: szkoła stawia przed dzieckiem szereg różnorodnych wymagań, a dziecko powinno umieć sobie z nimi poradzić. Powinno więc posiadać pewien zestaw cech i umiejętności niezbędnych na starcie szkolnym. Jak je ma (lub ma w większości) to da sobie radę. Dziecko ma się wpasować w wymagania systemu edukacji – punkt ciężkości leży tu wyraźnie po stronie dziecka. Co jeśli się nie wpasowuje? Trzeba je bardziej stymulować, musi ćwiczyć, ma nadrabiać braki – a wszystko po to, by mogło się dostosować do wymagań i jakoś podołać w szkole.

Ja zachęcam do innego spojrzenia na temat gotowości szkolnej Twojego dziecka – wyjścia poza myślenie jednowymiarowe i spojrzenia z szerszej perspektywy. To, czy Twoje dziecko odnajdzie się w szkole, czy będzie to dla niego dobrze spędzony i wykorzystany czas, czy będzie mogło się nim cieszyć i rozwijać się, nie zależy jedynie od niego i od tego, co aktualnie potrafi. Od czego jeszcze zatem będzie to zależało?

## **Gotowość szkolna dziecka to efekt interakcji trzech równie ważnych składowych:**

1. gotowości rodziny do podjęcia przez dziecko nauki,
2. gotowości samego dziecka,
3. gotowości szkoły do przyjęcia tego konkretnego dziecka i stworzenia mu odpowiednich warunków.

Gdy przyjrzymy się uważnie im wszystkim, łatwiej będzie znaleźć odpowiedź na pytanie, czy dziecko jest gotowe, by pójść do szkoły, a jeśli nie – czego potrzebuje, by tę gotowość osiągnąć.

## **Gotowość rodziny**

Jak powszechnie wiadomo, szkoła stawia przed dzieckiem wiele różnorodnych wyzwań. Jednak nie tylko ono stoi w obliczu wyzwań – stoją wobec nich również rodzice. Pójście dziecka do szkoły to duża zmiana dla całej rodziny. Może się wiązać z koniecznością przeorganizowania dotychczasowych obowiązków, zmianą w strukturze dnia, w sposobie funkcjonowania zawodowego rodziców, z wejściem w nową społeczność szkolną, z większą ilością zobowiązań. To może generować początkowe zamieszanie, niepewność, stres. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy Wasza rodzina – a ściślej Wy jako rodzice – macie zasoby, by tym zmianom sprostać? Jeśli tak – łatwiej Wam będzie wspierać dziecko, które wejdzie w nowy dla siebie etap. Inną ważną kwestią może być przyjrzenie się własnym doświadczeniom z czasów szkolnych: czy wspominasz szkołę jako (z grubsza) przyjemny czas? Czy uważasz, że zadziało się tam wiele dobrych dla Ciebie rzeczy? Czy sądzisz, że podobnie może mieć Twój syn albo córka? A może szkoła to była dla Ciebie „drogą przez mękę” i obawiasz się, że teraz Twoje dziecko (a Ty razem z nim) na nią wejdzie? Twoje doświadczenia i sposób widzenia sytuacji mogą mieć wpływ na to, jak będzie ją odbierało Twoje dziecko. Warto pomyśleć sobie, o tym, jakie uczucia i emocje pojawiają się na myśl o pójściu dziecka do szkoły. Najczęściej będzie to mieszanka różnych emocji – i pozytywnych, i tych mniej przyjemnych. Jeśli jednak w związku z pójściem dziecka do szkoły przeżywasz głównie trudne emocje i uczucia, na przykład dużo lęku, niepewności czy napięcia, warto bliżej się temu przyjrzeć – spróbować zobaczyć, o co może chodzić, z czym Ci trudno. Dzięki

temu unikniesz przenoszenia własnych emocji na dziecko, po to, by mogło ono we własnym rytmie rozpocząć nowy, szkolny rozdział. Ważny jest też ogólny klimat panujący w Waszej rodzinie – jak radzicie sobie z wyzwaniem, jak się ze sobą porozumiewacie, czy przeżywanie aktualnie jakiegoś kryzysu. Już samo pójście dziecka do szkoły dla niejednego szczęście- czy siedmiolatka jest sporym wyzwaniem; jeśli dojdą do tego kryzysy w rodzinie i klimat niestwarzający poczucia bezpieczeństwa, start szkolny dziecka może być utrudniony.

### **Gotowość dziecka**

Gotowość dziecka zależy między innymi od procesów dojrzewania biologicznego (rozwoju odpowiednich struktur mózgowych, wzrostu masy ciała, mięśni, kości, rozwoju zmysłów), które odbywają się we własnym rytmie i wymagają czasu. Ponadto, wpływa na nią środowisko – zarówno domowe, jak i przedszkolne – stwarzając dziecku warunki, przestrzeń i okazje do rozwoju. Bardzo ważną rzeczą, składającą się na gotowość dziecka, jest jego własna aktywność. Dzieci mają w sobie naturalną potrzebę rozwoju: poznawania nowych rzeczy, doświadczania, eksperymentowania, ćwiczenia. Dzięki temu nabywają nowe, ważne umiejętności potrzebne między innymi u progu szkoły. Czasami dorosłym, którzy patrzą z boku, wydaje się, że dzieci „tylko” się bawią, a one w tym czasie uczą się na przykład trudnej sztuki współpracy, negocjacji czy szukania kompromisu. Nie trzeba się zbytnio rozpisywać, jak ważne są to kompetencje nie tylko w szkole, ale w życiu w ogóle.

Na jakie aspekty funkcjonowania dziecka warto zwrócić uwagę w kontekście gotowości szkolnej? Z pewnością trzeba spojrzeć na dziecko całościowo – zarówno od strony tego, jak rozwija się jego ciało (czy jest zdrowe, czy się szybko nie męczy, czy jego zmysły (np. wzrok, słuch) działają prawidłowo lub są odpowiednio skorygowane, czy jest sprawne ruchowo – zarówno w zakresie sprawności całego ciała, jak i ręki), poprzez to, jak rozwija się jego umysł (czy potrafi koncentrować uwagę, czy umie zapamiętywać ważne informacje, czy dostrzega związki przyczynowo–skutkowe, jaką ma wiedzę na temat otaczającego świata), po rozwój dziecka w sferze społeczno – emocjonalnej (czy raczej radzi sobie z napięciem emocjonalnym w sposób dobry dla niego i niekrzywdzący innych, czy potrafi nawiązywać i utrzymywać satysfakcjonujące relacje z innymi). Ważnymi kompetencjami u progu szkoły będą ponadto: umiejętność samodzielnego zaspokajania swoich potrzeb w nowym środowisku, zdolność do funkcjonowania w grupie obcych dzieci, zdolność do kontaktu z wychowawcą i pracy pod jego kierunkiem.

Czasami zdarza się, że od dzieci zaczynających swoją przygodę z edukacją oczekuje się, że w ogóle nie będą okazywały złości czy innych trudnych emocji – będą chodzącymi oazami spokoju czy mistrzami dyplomacji w rozwiązywaniu konfliktów. Oczywiście jest to złudne oczekiwanie – nierealne do spełnienia ani przez sześć- czy siedmiolatka, ani nawet przez osobę dorosłą. Bardziej zasadne wydaje się zadanie pytania, czy dziecko w większości sytuacji potrafi skontrolować swoje emocje, wyrażając je w sposób akceptowany społecznie, czy jego umiejętności w tym zakresie rosną, czy być może dziecko ma z tym duże kłopoty. Jak wesprzeć dziecko w tym, by mogło rozwijać swoją gotowość do pójścia do szkoły?

#### **RODZICU.....**

1. Daj dziecku czas i bądź cierpliwy/a – nie przyspieszaj na siłę procesu dojrzewania i osiągnięcia przez dziecko wspomnianej gotowości – im mniej presji, tym lepiej.
2. Stwarzaj okazje do poznawania różnych rzeczy, eksperymentowania, ćwiczenia – pobudzaj ciekawość dziecka, ale rób to tak, by proponowane aktywności były dostosowane do jego potrzeb i możliwości.
3. Zapewnij dziecku potrzebą mu ilość ruchu i aktywności fizycznej.
4. Zadbaj o odpoczynek, sen, zbilansowaną dietę.
5. Upewnij się, czy pod kątem zdrowotnym wszystko jest z dzieckiem w porządku.
6. Stwarzaj synowi/ córce różnorodne okazje do kontaktów z innymi: dziećmi i dorosłymi.
7. Wspieraj dziecko w pokonywaniu codziennych trudności, ale nie wyręczaj go w tym – niech będzie coraz bardziej samodzielne i niech cieszy się tym, że takie się staje.
8. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, wspólnie szukajcie różnych sposobów radzenia sobie z nimi.

## **Gotowość szkoły**

Jest istotnym elementem składowym układanki. Trudno jest rozpatrywać gotowość szkolną dziecka bez wiedzy na temat tego, do jakiej placówki ono idzie. Jaki panuje tam klimat? Jakie jest podejście nauczycieli? Jaką ofertę ma szkoła? Czy jest ona w stanie odpowiedzieć na potrzeby **tego konkretnego dziecka**? Czasami może być tak, że dla jednego dziecka dana placówka będzie jak najbardziej w porządku, będzie sprzyjała budowaniu jego gotowości szkolnej, a dla innego już nie. Ważne jest, by mieć świadomość tego, czego dziecko potrzebuje – jakie są jego mocne strony, z czym ewentualnie ma trudność (pomocna może tu być rozmowa z wychowawcą albo psychologiem przedszkolnym lub z poradni psychologiczno – pedagogicznej, pod opieką której jest przedszkole) i zobaczyć, czy szkoła jest w stanie na te potrzeby odpowiedzieć. Można to zrobić idąc na „drzwi otwarte” i rozmawiając z nauczycielami albo zasięgając informacji na temat szkoły od rodziców, których dzieci już tam są.

Gotowość szkoły na przyjęcie dziecka może się ujawniać poprzez wrażliwość instytucji na zmieniające się potrzeby dziecka i umiejętność elastycznego dostosowania warunków czy wymagań do tych potrzeb. Dziecko w szkole spędzi najbliższe lata – jego potrzeby i możliwości mogą i będą się zmieniać – czy szkoła jest w stanie elastycznie na to odpowiadać? Warto sprawdzić, jak dana szkoła prezentuje się w tej kwestii – coraz więcej jest miejsc, w których bierze się pod uwagę zmieniające się potrzeby dzieci (i rodziców).

Gotowość szkolna dziecka nie jest sprawą jedynie samego dziecka – wpływa na nią także jego otoczenie: dom rodzinny i szkoła, do której ono pójdzie. Szukając strategii, jak wesprzeć rozwój gotowości szkolnej dziecka, bardzo istotne jest, by o tym pamiętać: patrzeć szeroko i szukać rozwiązań w każdym z tych obszarów.

**Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięcy**