**Pierwszy dzwonek bez stresu — jak przygotować dziecko na szkolny debiut**

**Rozpoczęcie edukacji szkolnej to przełomowy moment w życiu każdego dziecka. Dr Paulina Sobiczewska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS, podpowiada rodzicom, jak wspierać swoich małych uczniów w tej nowej, ekscytującej przygodzie.**

Pierwszy września to data, która dla wielu dzieci oznacza początek nowego etapu w życiu. Wkroczenie w świat szkolnych obowiązków może być źródłem zarówno radości, jak i niepokoju. Jak pomóc dziecku oswoić się z nową rzeczywistością i sprawić, by pierwsze dni w szkole były pozytywnym doświadczeniem?

**Oswajanie z nieznanym**

Kluczem do sukcesu jest odpowiednie przygotowanie dziecka na to, co je czeka. Ekspertka radzi, by szczegółowo opowiedzieć dziecku o tym, jak będzie wyglądał jego dzień w szkole. Warto omówić plan zajęć, przedstawić nauczycieli i wyjaśnić, czego może się spodziewać w nowym otoczeniu.

*Kiedy dziecko idzie po raz pierwszy do szkoły, warto pamiętać, że jest to dla niego zupełnie nowa sytuacja, w której jest bardzo wiele niewiadomych. Zadbajmy o to, by oswoić dziecko z tym, z czym możemy: z budynkiem szkoły, jej zwyczajami, nowymi obowiązkami. Warto na przykład wcześniej kupić wyprawkę szkolną i opowiedzieć, kiedy i jak będzie używać poszczególnych elementów - im mniej znaków zapytania, tym mniej lęku i stresu, a więcej poczucia kontroli* — podkreśla dr Paulina Sobiczewska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Budowanie poczucia bezpieczeństwa**

Rozpoczęcie nauki w szkole to nie tylko wyzwanie organizacyjne, ale przede wszystkim emocjonalne. Dr Sobiczewska podkreśla, że ważne jest, by rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach i ewentualnych obawach związanych z nawiązywaniem nowych relacji czy dostosowaniem do nowej rzeczywistości.

Dr Sobiczewska zwraca uwagę, że należy cierpliwie wysłuchać obaw dziecka, nawet jeśli z perspektywy dorosłego wydają się błahe.

*Nie bagatelizujmy obaw dziecka. Opowiedzmy o tym, co może być dla niego nowe i spróbujmy ułatwić mu zaznajomienie się z tym, a w konsekwencji późniejsze odnalezienie się w sytuacji, chociażby przez przeczytanie mu listy dzieci w klasie czy pokazanie zdjęcia wychowawczyni* — zachęca dr Paulina Sobiczewska.

**Nauka jako przygoda, nie obowiązek**

Warto zaprezentować szkołę w pozytywnym świetle. Ekspertka radzi, by przedstawiać naukę jako ekscytującą przygodę i wzbudzić w dzieciach chęć uczestniczenia w niej, podobnie jak zachęcamy małe dzieci do udziału w wycieczce czy innej atrakcji. Odliczanie dni, przygotowywanie pokoju ucznia czy planowanie, jak możemy uczcić pierwszy dzień szkoły, zwiększa zaangażowanie i motywację do uczestnictwa w życiu szkolnym .

**Powrót do szkoły po wakacjach**

Choć powrót do nauki po wakacjach może wydawać się łatwiejszy niż pierwszy dzień w szkole, również wymaga odpowiedniego podejścia.

*W ciągu 2 miesięcy wakacji dziecko zdążyło przyzwyczaić się do odpoczynku i większej swobody, w szkole natomiast ma do wykonania zadania, często w warunkach, które nie do końca mu odpowiadają. To zupełnie naturalne, że buntuje się przed powrotem do nauki*. *Dla niektórych dzieci taka nagła zmiana w zachowaniu, jaką wymusza koniec wakacji, jest wręcz niewykonalna, gdyż wymaga sporej samokontroli* — wyjaśnia dr Sobiczewska.

Ekspertka radzi, by wprowadzać zmiany łagodnie i nie wymagać od uczniów pełnej wydajności od razu po powrocie z wakacji. Na początku roku szkolnego można pozwolić im na nieco więcej swobody, skupiając się na pilnowaniu elementów znacząco wpływających na kondycję dziecka, jak chodzenie spać w odpowiednim momencie czy dobre wartościowo i objętościowo odżywianie, mimo zmiany przebiegu dnia.

**Indywidualne podejście**

Dr Paulina Sobiczewska podkreśla, że każde dziecko jest inne i może inaczej reagować na szkolne wyzwania. Dlatego tak ważne jest, by uważnie je obserwować i dostosować wsparcie do jego indywidualnych potrzeb.

Jeśli okaże się, że trudności dziecka wynikają z relacji z rówieśnikami lub nauczycielami, warto porozmawiać z nim o tym szczerze i wspólnie poszukać rozwiązań.

*Możemy podsunąć mu kilka możliwych scenariuszy radzenia sobie w danej sytuacji, ale warto wcześniej upewnić się, że trudność występuje w konkretnej relacji, a nie jest jakimś większym ogólnym problemem* — podkreśla dr Sobiczewska.

Rozpoczęcie nauki w szkole to ważny krok w rozwoju dziecka. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i przygotowaniu może stać się początkiem fascynującej przygody edukacyjnej. Pamiętajmy, że nasza rola jako rodziców polega na tym, by być dla dziecka przewodnikiem i wsparciem w tej nowej sytuacji, pomagając mu budować pewność siebie i pozytywne nastawienie do nauki.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów — w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.