

W szkole dzieje się

WSZYSTKO

I NIC TEGO NIE ZATRZYMA



pepco®

Jak przygotować dziecko na szkolną codzienność
– poradnik dla rodziców

SPIS TREŚCI

	WSTĘP	3
	WSZYSTKO dzieje się na lekcji	4
	Lekcje okiem psycholożki	6
	WSZYSTKO, co potrzebne na lekcji	7
	WSZYSTKO dzieje się na przerwie	8
	Przerwa okiem psycholożki	10
	WSZYSTKO, co potrzebne na przerwie	11
	WSZYSTKO dzieje się na WF-ie	12
	WF okiem psycholożki	14
	WSZYSTKO, co potrzebne na WF-ie	15
	WSZYSTKO dzieje się jeszcze długo po dzwonku	16
	Po dzwonku okiem psycholożki	17
	WSZYSTKO, co pomaga po szkole	18
	W przedszkolu też dzieje się WSZYSTKO	19
	Przedszkole okiem psycholożki	21
	Na WSZYSTKO jest miejsce w budżecie	22

Wstęp

Powrót dziecka do szkoły z perspektywy dorosłego to przede wszystkim lista spraw do załatwienia. Z perspektywy dziecka jednak, szkoła to nie tylko lekcje i nauka, ale też cały nowy świat, pełen małych i dużych wydarzeń, które potrafią mieć dla niego ogromne znaczenie, budować doświadczenia, wspomnienia i poczucie wartości.

To właśnie na szkolnej lekcji dziecko może poczuć dumę, kiedy pierwszy raz odważy się odpowiedzieć przy całej klasie, lub frustrację, gdy się pomyli. Na przerwie rozgrywa się życie społeczne, na WF-ie pojawia się rywalizacja, a po dzwonku to wszystko wcale się nie kończy, bo w głowie dziecka dalej krążą myśli i wrażenia z całego dnia.

Rodzic nie może mieć kontroli nad tym, co wydarzy się na lekcji czy szkolnym korytarzu. Może jednak pomóc dziecku wejść w ten świat z większym spokojem i pewnością siebie. W tym ebooku wspólnie z psycholożką podpowiadamy, jak mądrze przygotować dziecko na szkolne sytuacje.



Bo w szkole dzieje się

WSZYSTKO

I NIC TEGO NIE ZATRZYMA

WSZYSTKO

dzieje się NA LEKCJI

Lekcje to chwile, w których dziecko poznaje świat, trenuje pamięć, uwagę i myślenie, a przy okazji buduje nowe połączenia w mózgu. Część dzieci to tutaj po raz pierwszy mierzy się z byciem ocenianym i z własnymi ograniczeniami, gdy jakiś temat okazuje się trudny.



Dziecko uczy się pisać, liczyć i czytać, ale też próbować, pytać, poprawiać się i radzić sobie z trudnościami.



Co tak naprawdę dziecko przeżywa w szkolnej ławce:

✧ Sprawdza, kim jest w tej klasowej układance.

Czy jest świetne z matmy, czy rewelacyjnie rysuje? Jest mądrąką, która zawsze zna odpowiedź czy raczej rozrabiaką z tyłu klasy?

✧ Trenuje odwagę i pewność siebie. Zgłosić się, gdy nie ma się stuprocentowej pewności? Zapytać, gdy czegoś się nie rozumie? Przeczytać coś na głos? To małe sytuacje, ale dla dziecka mogą być testem pewności siebie.

✧ Przeżywa cały wachlarz emocji, czasem w ciągu jednej lekcji. Może to być duma po pochwaleniu od nauczyciela, wstyd po pomyłce, złość po niesprawiedliwej ocenie, nuda przy zbyt łatwym zadaniu i wielkie „aha!”, kiedy coś wreszcie kliknie.



LEKCJE OKIEM PSYCHOLOGI



Przy nauce ogromne znaczenie ma to, czy dziecko czuje, że może popełnić błąd. Jeśli każda pomyłka jest traktowana jak porażka, może przestać próbować – nie zgłaszać się, nie zadawać pytań, nie podejmować się nowych lub trudniejszych zadań. Dlatego warto wzmacniać przede wszystkim wysiłek, a nie oceny. Z dobrej oceny można się wspólnie ucieszyć, ale słabsza nie powinna być powodem do kary. To raczej informacja, że dany temat wymaga więcej uwagi, czasu albo pomocy.

Pomocne będą takie komunikaty:

„najważniejsze, że spróbowałaś”

„to w porządku, że jeszcze tego nie umiesz”

„każdy czasem potrzebuje pomocy”

**Dzięki temu dziecko uczy się,
że nauka jest procesem, a nie
sprawdzianem jego wartości.**



ŚCIĄGA DLA RODZICA:

- ★ nie zaczynaj rozmowy od tematu ocen
- ★ pokazuj, że pomyłka jest naturalną częścią procesu uczenia się
- ★ nie oczekuj perfekcji, lecz starań



WSZYSTKO

co potrzebne NA LEKCJI

Na lekcjach dziecku przydadzą się przede wszystkim podstawowe elementy szkolnej wyprawki. Warto wspólnie wybierać akcesoria, bo ulubiony kolor, wzór albo motyw na zeszyty, choć wydają się drobiazgiem, mogą sprawić dziecku dużo radości.

DO PISANIA I LICZENIA:

- ★ zeszyty
- ★ długopisy i ołówki
- ★ gumka i temperówka

DO TWORZENIA:

- ★ kredki i flamastry
- ★ plastelina
- ★ nożyczki i klej

DO ORGANIZACJI:

- ★ piórnik
- ★ teczka
- ★ okładki i naklejki na zeszyty



WSZYSTKO

dzieje się NA PRZERWIE

Z perspektywy dziecka przerwa to często najważniejsza część szkolnego dnia, bo właśnie wtedy rozkwita społeczne życie klasy.

Dziecko sprawdza, z kim chce spędzać czas, kto je zaprasza do zabawy, a kto pomija, komu można zaufać, a od kogo lepiej trzymać się z daleka.



**Uczy się negocjować,
odmawiać, godzić po kłótni,
czekać na swoją kolej
i odnajdywać się w grupie,
która ma własne zasady.**



Co tak naprawdę dziecko przeżywa na przerwie:



✧ **Buduje swoje pierwsze społeczne imperium.** Kto z kim chodzi po korytarzu? Kto komu coś pożyczył, a kto śmiertelnie się obraził? Dla dorosłych to drobiazgi, dla dziecka – poważna mapa relacji, na której codziennie trzeba znaleźć swoje miejsce.

✧ **Odkrywa, że przyjaźń nie zawsze jest na zawsze.** Spór o miejsce w ławce, wspólną zabawę albo tajemnicę wyjawioną niewłaściwej osobie? Dziecko uczy się, jak rozmawiać, przeproszać, stawiać granice i radzić sobie z poczuciem odrzucenia.

✧ **Pokazuje światu, co lubi i kim chce być.** Bluza z ulubionym bohaterem, plecak w konkretnym kolorze, piórniki, breloczek czy lunchbox są dla dziecka często jednym z pierwszych sposobów na wyrażanie siebie.



PRZERWA OKIEM PSYCHOŁOŻKI



Przerwa tak naprawdę jest dla dziecka kolejną, być może najważniejszą, lekcją. Dziecko uczy się funkcjonować w grupie, rozpoznawać intencje innych, mówić o swoich potrzebach i przyjmować odmowę. W budowaniu swojej tożsamości i miejsca w grupie ważną rolę mogą odgrywać zewnętrzne elementy, takie jak nadruk z bohaterem na koszulce czy piórnik z popularnym motywem. Dziecko nie musi mieć wszystkiego, co modne, ale warto uwzględnić jego zdanie, gdy coś jest dla niego ważne.



ŚCIĄGA DLA RODZICA:

- nie bagatelizuj szkolnych przyjaźni i konfliktów
- po trudnej sytuacji pomóż dziecku nazwać, co czuje
- pozwól mu czasem wybrać to, co mu się podoba i z czym się utożsamia



WSZYSTKO

co potrzebne NA PRZERWIE

Na przerwie przydają się akcesoria, które pomagają dziecku odpocząć, przegryźć coś między lekcjami, ugasić pragnienie i poczuć się w szkolnej przestrzeni trochę swobodniej.

ABY COŚ ZJEŚĆ I SIĘ NAPIĆ:

- ✧ bidon
- ✧ portfelik
- ✧ lunchbox, śniadaniówka

ABY NAWIĄZYWAĆ NOWE ZNAJOMOŚCI:

- ✧ gry karciane lub zręcznościowe
- ✧ piłka lub skakanka
- ✧ naklejki i kolorowe karteczki

ABY POCZUĆ SIĘ PEWNIEJ:

- ✧ łamigłówka, np. kostka Rubika
- ✧ piłeczka antystresowa, gniotek
- ✧ ulubiony pluszak



WSZYSTKO

dzieje się NA WF-IE

WF to coś więcej niż kolejna lekcja. To moment, w którym dziecko bardzo wyraźnie czuje swoje ciało – czy jest szybkie, silne, zwinne i odważne, czy może raczej niepewne, spięte i trochę zagubione.



Na boisku albo w sali gimnastycznej wszystko dzieje się na widoku. Sukces widać od razu. Pomyłkę też.



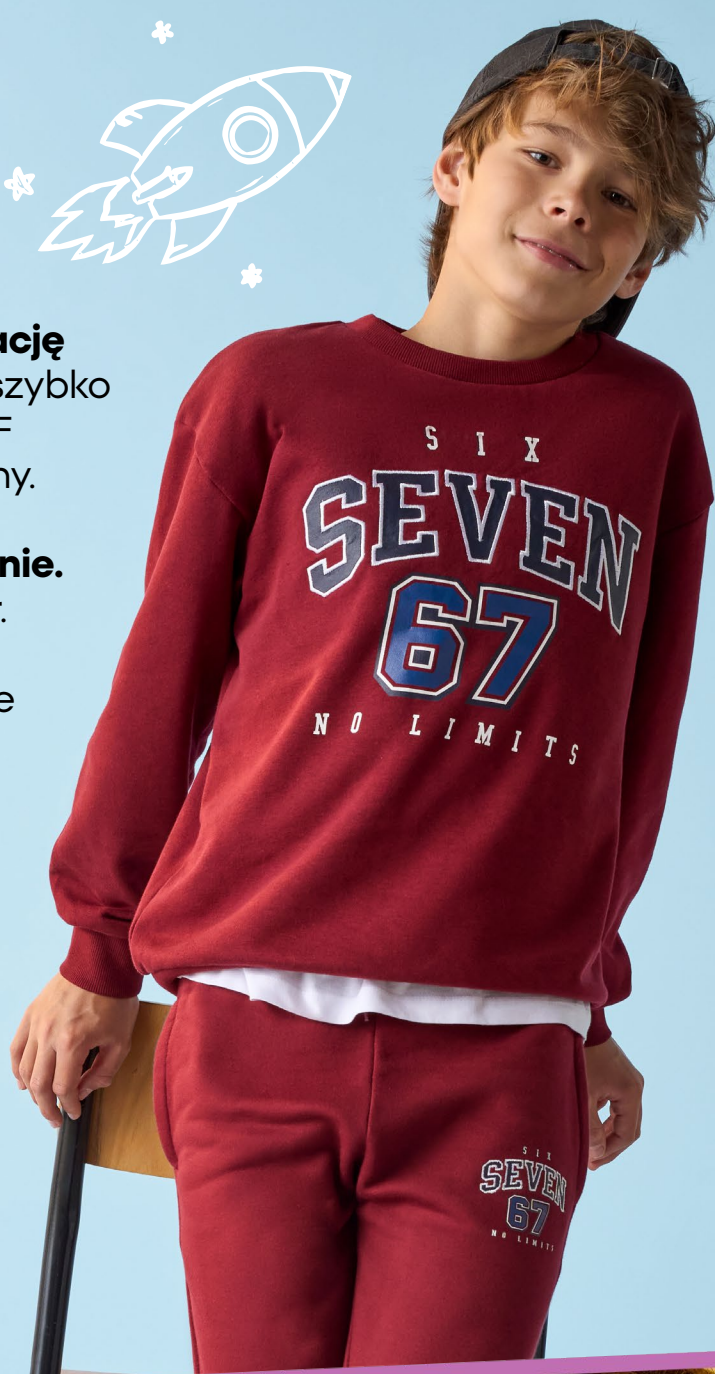
Co tak naprawdę dziecko przeżywa na WF-ie:



 **Buduje podwaliny pod swoją relację z ciałem.** Czy jest sprawne? Czy szybko biega? Czy dobrze łapie piłkę? WF potrafi mocno dotykać samooceny.

 **Treduje wygrywanie i przegrywanie.** Gol, punkt, najlepszy czas – super. Ale może się też zdarzyć pudło, upadek, przegrany mecz lub bycie wybranym do drużyny na szarym końcu. To trudne lekcje, ale bardzo potrzebne.

 **Oswaja się z grą zespołową.** Dziecko musi działać dla dobra drużyny, znosić komentarze, prosić o wsparcie i wracać do gry nawet po nieudanej akcji.



WF OKIEM PSYCHOŁOŻKI



WF bywa dla dziecka szczególnie newralgicznym momentem, bo łączy w sobie pracę z ciałem, bycie poddanym ocenie, presję grupy i porównywanie się z innymi. Dla jednych dzieci to przestrzeń swobody i radości, dla innych – źródło napięcia, zawstydzenia albo lęku przed ośmieszeniem.

Warto wzmacniać przede wszystkim wysiłek, odwagę i regularne próbowanie, a nie sam wynik. Dziecko nie musi być najlepsze w sporcie, żeby mieć dobre doświadczenia z ruchem. Dużo ważniejsze jest, by wiedziało, że może ćwiczyć we własnym tempie, poprawiać swoje wyniki i traktować ciało z życzliwością – takie, jakie jest.



ŚCIĄGA DLA RODZICA:

- ★ doceniaj wysiłek, odwagę i próbowanie mimo trudności
- ★ staraj się dawać dziecku przykład, traktując ruch jako normalny element codzienności
- ★ traktuj „nie lubię WF-u” jako sygnał do rozmowy, nie fanaberię

WSZYSTKO

co potrzebne NA WF-IE

Na WF-ie najważniejsza jest wygoda. Sam sportowy strój nie sprawi, że dziecko pokocha bieganie na czas albo zacznie trafiać do kosza, ale może zdjąć z niego część napięcia i sprzyjać lepszej koncentracji. Nic nie powinno uwierać, zsuwać się czy krępować ruchów.

DO ĆWICZEŃ:

- ✧ t-shirt albo koszulka sportowa
- ✧ spodenki sportowe
- ✧ buty sportowe (najlepiej z białą podeszwą)

DODATKOWE AKCESORIA:

- ✧ worek na WF
- ✧ bidon
- ✧ skarpetki na zmianę

NA CHŁODNIEJSZE DNI:

- ✧ kamizelka
- ✧ ciepła bluza
- ✧ spodnie dresowe



WSZYSTKO

dzieje się **JESZCZE DŁUGO PO DZWONKU**

Dzwonek kończy lekcje, ale nie kończy tego, co dziecko przeżyło w szkole – w jego głowie jeszcze długo mogą się przetwarzać wydarzenia z całego dnia.



PO DZWONKU OKIEM PSYCHOŁOŻKI



Po intensywnym dniu dziecko często najpierw potrzebuje regulacji, a dopiero potem rozmowy. Pytania zadane od razu przy drzwiach mogą przejść bez echa nie dlatego, że dziecko nie chce kontaktu, ale dlatego, że jeszcze układa sobie cały dzień w głowie.

Warto dać dziecku chwilę na przełączenie się i odpoczynek, a dopiero później przejść do rozmów i zadań. Niektórym dzieciom łatwiej opowiada się podczas rysowania, lepienia, pakowania plecaka lub zasypiania.



ŚCIĄGA DLA RODZICA:

- nie oczekuj pełnej relacji od razu po wejściu do domu
- zamiast „jak było?“, zapytaj: „co było dziś najfajniejsze?“
- daj dziecku czas na odpoczynek, zanim przejdzie do zadań

WSZYSTKO

co pomaga PO SZKOLE

Po szkole najważniejsza jest przestrzeń, w której dziecko może odrobić zadania, spakować plecak, odłożyć szkolne rzeczy i odetchnąć po całym dniu. Pokój dziecka nie musi być idealny jak z katalogu. Warto natomiast, by był łatwy do uporządkowania i by dziecko miało poczucie, że ma wpływ na jego wygląd.

DO STWORZENIA PRZYTULNEGO KLIMATU:

- ✧ pojemniki na kredki, ołówki i długopisy
- ✧ ciepłe oświetlenie lub projektor
- ✧ pościel z ulubionym motywem dziecka

DO ZADAŃ DOMOWYCH I NAUKI:

- ✧ zakreślacze
- ✧ karteczki samoprzylepne
- ✧ kalendarzyk szkolny

DO ROZWIJANIA KREATYWNOŚCI:

- ✧ płótno ze sztalugą
- ✧ farby i pędzle
- ✧ pamiętnik



W PRZEDSZKOLU też dzieje się

WSZYSTKO

Przedszkole to trochę mniejszy świat niż szkoła, ale emocje potrafią być równie duże. Pierwszy dzień bez rodzica, pierwszy samodzielny posiłek, pierwsza zabawa z grupą, pierwsza przyjaźń. Dla dziecka to wielka wyprawa w nieznane, a adaptacja do przedszkola to nieliniowy proces. Maluch może jednego dnia wejść do sali z uśmiechem, a drugiego mocno trzymać się rodzica. To naturalne.





W przedszkolu emocjonalną podporą dziecka może być mały przedmiot kojarzący mu się z domem. Nie zastąpi rodzica, ale może dać dziecku poczucie, że ma przy sobie coś znajomego. **Takim wsparciem mogą być misie-zawieszki z Pepco, które mają jeszcze jedną ważną rolę** – są częścią akcji charytatywnej, w której 100% zysku ze sprzedaży trafia na projekty wspierające rozwój i edukację dzieci. Dzięki temu miś-zawieszka jest nie tylko dodatkiem do plecaka, lecz także sposobem na bezinteresowne wsparcie innych przy okazji szkolnych zakupów.



PRZEDSZKOLE OKIEM PSYCHOŁOŻKI



Maluchowi pomaga przewidywalność. Warto zapowiedzieć konkretnie, kto go odbierze i kiedy

– np. po podwieczorku. Pomocny może być krótki rytuał pożegnania, taki jak przytulenie, przybicie piątki, machanie przez okno – to samo każdego dnia.

Duże znaczenie może mieć również mały przedmiot zabrany z domu – pluszak, zawieszka albo inny drobiazg, który dziecko dobrze zna. Taki „talizman” może działać jak łącznik między domem a przedszkolem. Przypomina dziecku o bliskości rodzica, pomaga przetrwać moment rozstania i daje coś znajomego w miejscu, które jeszcze nie jest całkiem oswojone.



ŚCIĄGA DLA RODZICA:

- ✧ nie przedłużaj pożegnania, jeśli dziecku jest trudno
- ✧ mów konkretnie, kiedy wrócisz
- ✧ pozwól dziecku zabrać z domu coś znajomego

Na WSZYSTKO

jest miejsce W BUDŻECIE

Powrót do szkoły potrafi mocno obciążyć domowy budżet, gdy lista zakupów szybko rośnie: plecak i piórnik, przybory na lekcje, strój na WF, ubrania i dodatki z ulubionymi motywami, coś do pokoju, coś do przechowywania jedzenia i picia, coś dla młodszego dziecka do przedszkola... Do tego presja, żeby dziecko miało „wszystko” – i to najlepiej od razu.



Dobra wiadomość?

To wszystko
możesz skompletować
w jednym sklepie
i w dobrych cenach.
W Pepco znajdziesz elementy
szkolnej i przedszkolnej
wyprawki w lubianych
przez dzieci kolorach i z ich
ukochanymi bohaterami z
bajek. Łatwo kupisz rzeczy
jednocześnie praktyczne
i takie, które dziecko polubi.



W SZKOLE DZIEJE SIĘ

WSZYSTKO

a z Pepco możecie przygotować się na to z głową
– spokojnie, wygodnie i w rozsądnym budżecie





NATALIA STAWUJAK

Psycholożka, autorka treści psychoedukacyjnych. Specjalizuje się w przystępnym tłumaczeniu tematów związanych z rozwojem dzieci, neuroatypowością oraz relacjami międzyludzkimi i rodzinnymi.



pepco®

