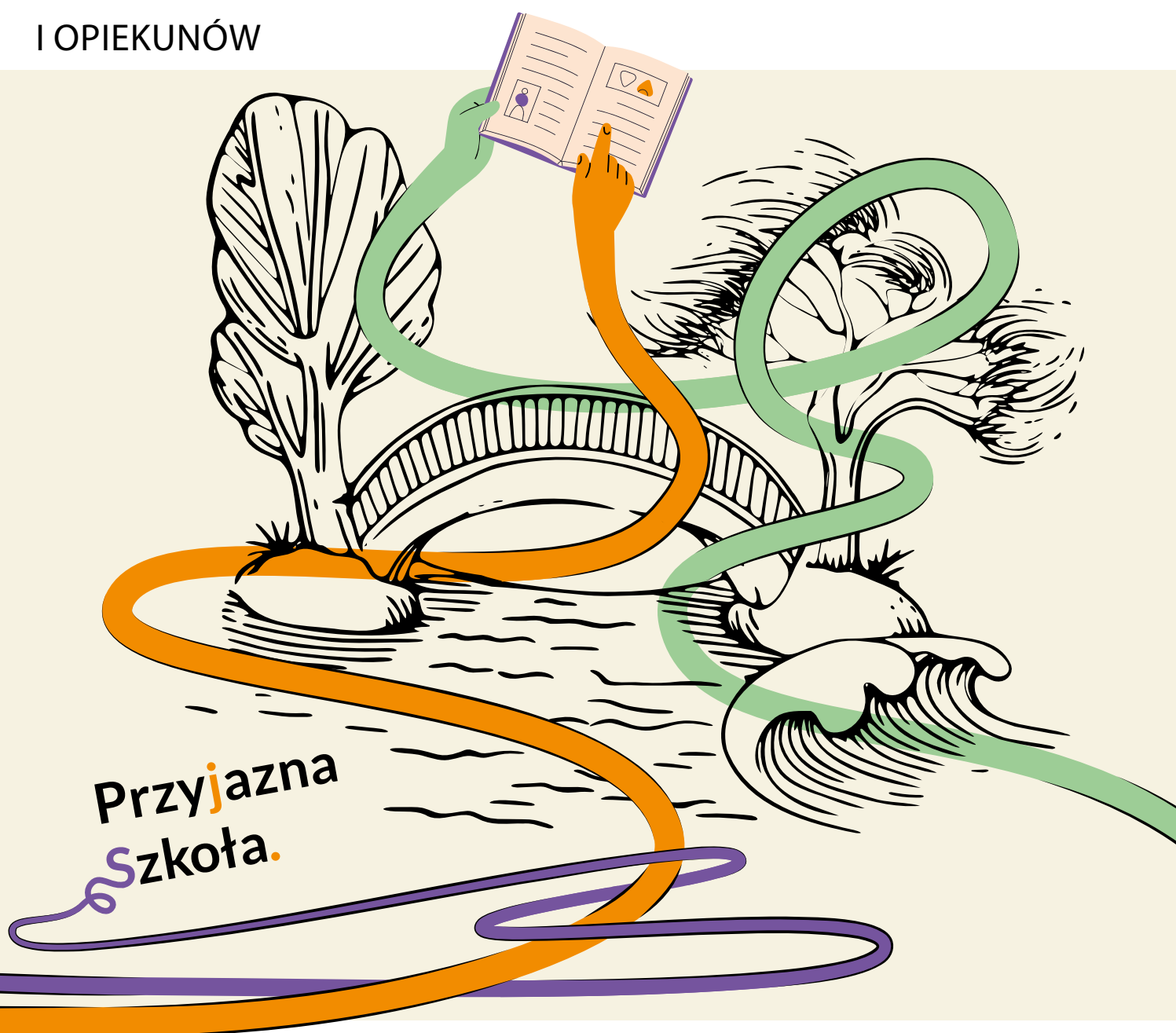


Maciej Ciechomski, Wiktoria Kowalska

Jak wspierać kompetencje społeczno- -emocjonalne dzieci z doświadczeniem migracji w adaptacji szkolnej

MATERIAŁ INFORMACYJNO-EDUKACYJNY DLA RODZICÓW
I OPIEKUNÓW



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Spis treści

| | |
|---|-----------|
| 1. Adaptacja szkolna to proces..... | 3 |
| 2. Jak możesz wspierać dziecko w domu..... | 4 |
| 3. Wzmacnianie samooceny i poczucia wartości | 7 |
| 4. Nauka języka i trudności edukacyjne | 8 |
| 6. Empatyczna współpraca ze szkołą | 8 |
| 7. Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne | 9 |
| 8. Zadbaj o siebie!..... | 10 |
| 9. Ogólnopolskie instytucje wsparcia..... | 10 |



1. Adaptacja szkolna to proces

Rozpoczęcie nauki w nowej szkole w innym kraju jest dużą zmianą w życiu dziecka. Zmieniają się język, zasady, środowisko społeczne, a często także poczucie bezpieczeństwa. Dziecko musi jednocześnie uczyć się nowych treści szkolnych, nowego języka i funkcjonowania w obcym systemie edukacyjnym. Próbuje odnaleźć się też w nowym środowisku rówieśników, co wiąże się z dużym napięciem i często trudnymi doświadczeniami.

Adaptacja jest procesem. Nie dzieje się od razu.

Może trwać kilka miesięcy, a czasem nawet rok lub dłużej. Każde dziecko przechodzi ją w swoim tempie. Tempo zależy od wieku, znajomości języka, wcześniejszych doświadczeń i aktualnej sytuacji rodzinnej.

W pierwszym okresie mogą pojawić się:

- zmęczenie po szkole,
- wycofanie,
- trudności z koncentracją,
- wahania nastroju,
- większa drażliwość,
- niechęć do mówienia o szkole,
- trudności ze snem.

Takie reakcje często wynikają z przeciążenia informacjami i emocjami. Dziecko przez wiele godzin funkcjonuje w języku, którego dopiero się uczy. Wymaga to dużego wysiłku. Po powrocie do domu może być rozdrażnione lub bardzo zmęczone.

To nie oznacza, że dziecko sobie nie radzi. Oznacza to, że intensywnie się uczy i przystosowuje.

Jeśli Twoje dziecko jest przeciążone, to potrzebuje Twojej obecności, uwagi i bezpieczeństwa. Warto obserwować zachowania dziecka ze spokojem – w większości przypadków trudności mają charakter przejściowy i z czasem przemijają.

Szok kulturowy – czym jest i jak sobie z nim radzić?

Przeprowadzka do innego kraju oznacza spotkanie z nowym językiem, zwyczajami, zasadami społecznymi i stylem życia. W takiej sytuacji dzieci i dorośli mogą doświadczać **szoku kulturowego**. Jest to naturalna reakcja na dużą zmianę środowiska. Szok kulturowy może



objawiać się zmęczeniem, rozdrażnieniem, tęsknotą za dawnym miejscem, poczuciem zagubienia lub trudnością w zrozumieniu zachowań innych ludzi.

U dzieci może się to przejawiać np. większą wrażliwością na krytykę, wycofaniem, złością lub niechęcią do szkoły. **Takie reakcje są częścią procesu przystosowania i zwykle z czasem słabną**, gdy dziecko zaczyna lepiej rozumieć nowe otoczenie.

Rodzic może pomóc dziecku, gdy:

- rozmawia z nim o różnicach kulturowych i wyjaśnia nowe zwyczaje,
- zachęca dziecko do zadawania pytań i dzielenia się swoimi odczuciami,
- pomaga dziecku zachować kontakt z własną kulturą i językiem,
- pokazuje pozytywne strony nowego środowiska (np. nowe miejsca, możliwości, znajomości).

Ważne jest także, aby **cała rodzina wspierała się wzajemnie**. Wspólne rozmowy o doświadczeniach, dzielenie się trudnościami i małymi sukcesami pomagają budować poczucie bliskości. Warto też stopniowo poznawać nowe otoczenie – spacerować po okolicy, uczestniczyć w wydarzeniach lokalnych, poznawać innych ludzi.

Szok kulturowy jest etapem adaptacji, a nie oznaką słabości. Z czasem wiele rodzin zaczyna czuć się coraz pewniej w nowym miejscu, łącząc elementy swojej kultury z doświadczeniami nowego kraju.

2. Jak możesz wspierać dziecko w domu

Dom jest miejscem, w którym dziecko powinno czuć się bezpiecznie. To właśnie stałe i bezpieczne środowisko pomaga mu poradzić sobie z wyzwaniami szkolnymi.

Budowanie stabilności

Stały plan dnia daje dziecku poczucie porządku. W nowej sytuacji wiele rzeczy jest nieznanymi. Dlatego przewidywalność w domu jest szczególnie ważna.

Warto:

- ustalić stałe godziny snu,
- zaplanować czas na naukę i odpoczynek,
- wspólnie przygotowywać się do kolejnego dnia w szkole,
- zaplanować regularny czas na wspólny relaks, wspólne wyjścia.

Rutyna zmniejsza stres i pomaga dziecku odzyskać poczucie kontroli.



Wspierająca rozmowa z dzieckiem

Rozmowa jest jednym z najważniejszych narzędzi wsparcia. Dla dziecka z doświadczeniem migracji rozmowa z rodzicem może być dużym wsparciem w radzeniu sobie z nową rzeczywistością.

Wspierająca rozmowa nie polega na dawaniu rad. Polega na byciu obecnym i uważnym.

Zacznij od uważności

Zanim rozpoczniesz rozmowę:

- wyłącz telefon,
- znajdź spokojne miejsce,
- poświęć dziecku pełną uwagę.

Dziecko szybko wyczuwa, czy dorosły naprawdę słucha. Kontakt wzrokowy, spokojny ton głosu i cierpliwość budują zaufanie.

Możesz powiedzieć:

- Chciałabym/chciałbym posłuchać, jak minął Twój dzień.
- Jestem ciekawa/ciekawy, co dziś było dla Ciebie ważne.

Zadawaj pytania, które otwierają

Unikaj pytań, na które można odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”. Zamiast tego zadawaj pytania, które zachęcają do opowiedzenia więcej.

Przykłady:

- Co było dziś najłatwiejsze?
- Czy coś Cię dziś zaskoczyło?
- Jak się czułeś/czułaś w tej sytuacji?

Jeśli dziecko mówi niewiele, nie naciskaj. Możesz wrócić do rozmowy później. Czasem dzieci potrzebują czasu, aby uporządkować swoje emocje. W takich sytuacjach spróbuj wykorzystać zabawę, wspólne rysowanie lub opowiadania do wyrażenia trudnych przeżyć.

Milczenie nie zawsze oznacza problem. Czasem oznacza zmęczenie.



Słuchaj bez oceniania

Kiedy dziecko opowiada o trudnej sytuacji, naturalną reakcją dorosłego jest chęć naprawienia problemu. Jednak najpierw warto wysłuchać.

Zamiast:

- Nie przejmuj się, nic wielkiego się nie stało.
- To nie jest ważne.
- Inne dzieci mają gorzej.

Lepiej powiedzieć:

- To mogło być dla Ciebie trudne.
- Rozumiem, że było Ci przykro.
- Dziękuję, że mi o tym mówisz.

Akceptacja uczuć dziecka nie oznacza zgody na każde zachowanie. Oznacza uznanie jego emocji.

Pomagaj nazywać emocje

Dzieci nie zawsze potrafią nazwać to, co czują. Możesz im w tym pomóc.

Na przykład:

- Czy czułeś się zawstydzony?
- Może było Ci smutno?
- Czy to była złość czy bardziej rozczarowanie?

Nazywanie emocji pomaga dziecku je zrozumieć i regulować. To ważna umiejętność na całe życie.

Wzmacniaj poczucie sprawczości

Po wysłuchaniu możesz zapytać:

- Jak myślisz, co mogłoby pomóc?
- Co możemy zrobić razem?
- Czy chcesz, żebym porozmawiała/porozmawiał o tym z nauczycielem?

W ten sposób pokazujesz dziecku, że ma wpływ na sytuację.



Celem rozmowy nie jest rozwiązanie problemu od razu. Celem jest wzmocnienie dziecka i pokazanie, że w każdej sytuacji może na Ciebie liczyć.

Zakończ rozmowę wsparciem

Na koniec warto podkreślić:

- Jestem z Ciebie dumna/dumny.
- Widziałam/widziałem, jak bardzo się starałeś.
- Poradzimy sobie z tym razem.

Takie komunikaty budują poczucie bezpieczeństwa i więź.

3. Wzmacnianie samooceny i poczucia wartości

Zmiana kraju i szkoły może osłabić pewność siebie dziecka. Wcześniej mogło być dobrym uczniem, mieć przyjaciół i znać wszystkie zasady. W nowym miejscu zaczyna od początku.

Dziecko może przez pewien czas czuć się mniej kompetentne.

Rolą rodzica jest przypomnienie mu, że jego wartość nie zależy tylko od ocen.

Docenianie wysiłku

W pierwszym okresie nauki języka nawet małe osiągnięcia są dużym sukcesem. Warto zauważać:

- każdy postęp w nauce języka (np. nowe słownictwo),
- próbę rozmowy z rówieśnikiem,
- samodzielne odrobienie zadania domowego.

Chwal wysiłek, nie tylko efekt.

Takie podejście buduje motywację wewnętrzną i poczucie sprawczości.

Zachowanie tożsamości

Dziecko nie musi rezygnować ze swojej kultury, języka ani tradycji. Wręcz przeciwnie – silna tożsamość pomaga w budowaniu stabilności emocjonalnej.

Warto:

- rozmawiać w domu w języku pierwszym (w języku kraju pochodzenia),
- opowiadać o historii rodziny,



- sięgać po rodzime filmy, bajki, książki, muzykę,
- pielęgnować tradycje.

Dwujęzyczność i doświadczenie migracji są dużym zasobem Twojego dziecka.

4. Nauka języka i trudności edukacyjne

Nauka języka przebiega etapami. Najpierw dziecko zaczyna rozumieć podstawowe komunikaty. Później uczy się mówić. Liczba rozumianych słów i zwrotów znacznie przewyższa liczbę tych mówionych czy pisanych. Najtrudniejsze jest rozumienie tekstów szkolnych i pisanie, zwłaszcza jeśli dziecko musi nauczyć się nowego alfabetu.

Trudności językowe nie oznaczają braku zdolności intelektualnych.

Dziecko może rozumieć matematykę czy przyrodę, ale nie potrafić jeszcze wyrazić swojej wiedzy w nowym języku.

Rodzic może wspierać dziecko poprzez:

- wspólne czytanie krótkich tekstów,
- rozmowy o nowych słowach,
- oglądanie programów edukacyjnych,
- korzystanie z materiałów szkolnych przekazanych przez nauczyciela.

Warto pamiętać, że przeciążenie dodatkowymi zajęciami może zwiększyć zmęczenie. Dziecko potrzebuje także czasu na odpoczynek!

6. Empatyczna współpraca ze szkołą

Współpraca ze szkołą opiera się na dialogu i wzajemnym szacunku.

Rodzic jest ekspertem od swojego dziecka. Nauczyciel jest ekspertem od edukacji.

Regularny kontakt pomaga zapobiegać nieporozumieniom. Warto informować szkołę o:

- ważnych wydarzeniach rodzinnych,
- trudnościach zdrowotnych,



- długotrwałym pogorszeniu nastroju,
- zmianach w zachowaniu dziecka.

Podczas spotkań w szkole można zapytać:

- Jak dziecko funkcjonuje w grupie?
- Czy dziecko nawiązuje relacje z rówieśnikami?
- Jak radzi sobie językowo?
- Czy potrzebne są dodatkowe zajęcia?

Jeśli pojawiają się trudności komunikacyjne, można poprosić o pomoc tłumacza lub asystenta międzykulturowego. Postaraj się znaleźć w szkole osobę, która będzie Twoim pierwszym kontaktem (może być to pedagog, psycholog, wychowawca dziecka). Przekazuj jej ważne informacje o dziecku, pytaj na bieżąco o postępy i samopoczucie dziecka podczas pobytu w szkole.

7. Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne

Szkoła może oferować różne formy pomocy:

- zajęcia wyrównawcze,
- dodatkowe lekcje języka,
- konsultacje z psychologiem,
- zajęcia integracyjne.

Wczesne wsparcie zapobiega pogłębianiu trudności.

Jeśli dziecko przez dłuższy czas:

- unika szkoły,
- jest bardzo wycofane,
- ma silne objawy lękowe,

– warto zgłosić się do specjalisty.

Przy wyborze specjalisty możesz skorzystać z sugestii szkoły lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. Możesz skorzystać też z pomocy odpłatnej, prowadzonej przez gabinety i poradnie sektora prywatnego. Szybka reakcja zwiększa skuteczność pomocy.



8. Zadbaj o siebie!

Migracja jest dużym obciążeniem także dla dorosłych. Rodzice często mierzą się z nowymi obowiązkami, stresem finansowym i barierą językową.

Rodzic, który dba o siebie, lepiej wspiera dziecko.

Warto:

- szukać kontaktu z innymi rodzicami,
- korzystać z bezpłatnych konsultacji,
- brać udział w grupach wsparcia,
- pozwolić sobie na odpoczynek.

9. Ogólnopolskie instytucje wsparcia

- [Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym](#) – 800 70 2222 (całodobowo, bezpłatnie)
- [Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży](#) (prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę) – 116 111
- [Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci](#) – 800 100 100
- [Polskie Forum Migracyjne](#)
- [Fundacja Ocalenie](#)
- [UNICEF Polska](#)
- [Caritas Polska](#)
- [Fundacja Ukraiński Dom](#)

Pamiętaj!

Adaptacja wymaga czasu. To trudny proces dla całej rodziny.

Wsparcie rodziców i szkoły ma kluczowe znaczenie.

Każde dziecko ma zasoby i potencjał do rozwoju.

Nie musisz przechodzić tej drogi sam. Jeśli jest Ci trudno – pamiętaj, że to normalna reakcja na sytuację. Wokół Ciebie są osoby, które mogą pomóc.

Autorzy: Maciej Ciechomski, Wiktoria Kowalska

Redakcja językowa: Michał Pranke

Projekt okładki: Michalina Walusiak

Skład: Michał Pranke

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa 4.0.



ISBN: 978-83-68747-29-4

Wzór cytowania:

Ciechomski, M., Kowalska, W. (2026). *Jak wspierać kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci z doświadczeniem migracji w adaptacji szkolnej. Materiał informacyjno-edukacyjny dla rodziców i opiekunów*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Warszawa 2026

Opracowanie powstało w ramach zadania zleconego przez MEN pod nazwą „Dobrostan Społeczności Szkolnej”, o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027.

Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”.

Egzemplarz bezpłatny