



**Centrum Rozwoju
Personalnego**

Poradnik dla
rodziców



Moje dziecko idzie do IV klasy
Jak je wspierać w czasie dużej zmiany?

Spis treści

01 WSTĘP

03 TO NIE TYLKO KOLEJNA KLASA

04 CO ZMIENIA REFORMA „KOMPAS JUTRA”
W KLASIE IV?

06 CO TO WSZYSTKO MOŻE OZNACZAĆ DLA DZIECKA?

07 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZMIANACH?

08 NIE ZAWSZE POWIE, ŻE SIĘ MARTWI

09 RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI I NOWA DYNAMIKA
KLASY

10 SAMODZIELNOŚĆ NIE POJAWIA SIĘ SAMA

11 TWOJA ROLA.
DAJ CZAS NA ADAPTACJĘ, ALE POZOSTAŃ UWAŻNY

12 TY TEŻ JESTEŚ CZĘŚCIĄ TEJ ZMIANY



Twoje dziecko idzie do IV klasy. Czy jesteście gotowi na zmianę?

Wakacje powoli się kończą. Plecak znów czeka na spakowanie, a przed Waszym dzieckiem IV klasa – niby kolejny rok w tej samej szkole, a jednak początek zupełnie nowego etapu. W 2026 roku ta zmiana jest szczególna. Tegoroczní czwartoklasiści są pierwszym rocznikiem, który będzie uczył się według nowej podstawy programowej. Zmienia się więc nie tylko szkolna codzienność, ale również sposób organizacji nauczania. Większy nacisk ma być położony na praktyczne wykorzystanie wiedzy, samodzielność, współpracę i zdobywanie doświadczeń edukacyjnych.

Do tego dochodzi wszystko, co zwykle wiąże się z przejściem do IV klasy. Zamiast jednego nauczyciela prowadzącego pojawi się kilku nauczycieli przedmiotowych, nowe przedmioty, różne wymagania i większa potrzeba samodzielności. Dziecko będzie musiało nie tylko się uczyć, ale też nauczyć się organizować własną naukę. Ta zmiana może oznaczać ekscytację, ale też napięcie, złość, niepewność czy pierwsze „nie dam rady”.

I nie zawsze usłyszysz o tym wprost – czasem zobaczysz to w zachowaniu.

Rodzic też może poczuć się zagubiony. Jeszcze niedawno wiedział, kiedy pomóc i czego dopilnować. Teraz pojawiają się pytania: kontrolować czy odpuścić? Reagować czy dać dziecku przestrzeń? A jeśli odpuszczę – czy sobie poradzi?

Ten poradnik pomoże Ci zrozumieć, co zmienia się w IV klasie w roku szkolnym 2026/2027, co jest naturalną częścią adaptacji, a co powinno zwrócić Twoją uwagę. I przede wszystkim – jak wspierać dziecko, nie przejmując za nie odpowiedzialności.



To nie tylko kolejna klasa

3

W IV klasie zmienia się nie tylko liczba przedmiotów i nauczycieli. Zmienia się przede wszystkim poziom samodzielności, którego oczekuje się od dziecka. Do tej pory szkolna codzienność była bardziej przewidywalna: jedna wychowawczyni, znajome zasady, mniej rzeczy do samodzielnego pilnowania. Teraz pojawia się więcej osób, terminów i obowiązków, które trzeba zapamiętać i uporządkować.



klasy I–III =
to I etap edukacyjny, kształcenie zintegrowane

klasy IV–VIII
to II etap edukacyjny, nauczanie przedmiotowe

Dlaczego rok 2026/27 jest wyjątkowy?

Co zmienia Reforma „Kompas Jutra” w klasie IV?

Reforma „Kompas Jutra” jest wdrażana stopniowo. Od roku szkolnego 2026/2027 nowa podstawa obejmuje klasy I i IV, a następnie będzie przechodziła na kolejne roczniki. Oznacza to, że Twój czwartoklasista wejdzie jednocześnie w dwa rodzaje zmiany: naturalne przejście z edukacji wczesnoszkolnej do nauczania przedmiotowego + wejście w zupełnie nowy model podstawy programowej. Zobacz niektóre zmiany przewidziane w reformie:

Nowa przyroda

Przyroda stanie się interdyscyplinarnym przedmiotem realizowanym w klasach IV–VI, łączącym biologię, geografię, chemię i fizykę. W każdej z tych klas przewidziano 3 godziny tygodniowo w jednym bloku (lub w bloku dwugodzinny + jednej oddzielnej godzinie). Ma być praktycznie: doświadczenia, badania, stawianie hipotez, wysuwanie wniosków!

Technika zmienia się w zajęcia praktyczno-techniczne

Zajęcia praktyczno-techniczne będą realizowane w klasach IV–VI w wymiarze 2 godzin tygodniowo, a w planie lekcji mają tworzyć dwugodzinny blok. MEN zakłada odejście w większym stopniu od przekazywania wiedzy o technice na rzecz: wykonywania konkretnych prac i projektów, planowania własnych działań, rozwiązywania problemów czy bezpiecznego korzystania z narzędzi, współpracy i oceniania efektów własnej pracy.

Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa

W klasach IV–VIII, po okresie, w którym była nieobowiązkowa. W szkole podstawowej przewidziano 1 godzinę tygodniowo.

Zmienia się nie tylko „czego”, ale też „jak” dziecko będzie się uczyć

W nowej podstawie programowej pojawia się pojęcie doświadczeń edukacyjnych – sytuacji, w których dziecko nie tylko zdobywa wiedzę, ale też wykorzystuje ją w działaniu. Uczniowie mają częściej doświadczać, współpracować, rozwiązywać problemy, wyciągać wnioski i podejmować samodzielne działania. Większe znaczenie zyskują więc nie tylko wiedza i oceny, ale również krytyczne myślenie, współpraca, samodzielność i sprawczość dziecka.

Nowe podręczniki

Tegoroczní czwartoklasiści będą również pierwszym rocznikiem korzystającym z podręczników dostosowanych do nowej podstawy programowej.



odwiedź źródło wiedzy
reforma26.men.gov.pl

Co to wszystko może oznaczać dla dziecka?

5

Dla czwartoklasisty wyzwaniem jest to, że wiele zmian pojawia się jednocześnie. Ich nagromadzenie może sprawić, że przez pierwsze tygodnie lub miesiące dziecko będzie potrzebowało więcej wsparcia i cierpliwości. Warto wiedzieć, co może się z nim dziać, aby nie interpretować trudności jako lenistwa, braku motywacji czy „problemu z zachowaniem”.

Co się zmienia?

Więcej nauczycieli

Co to oznacza dla dziecka?

Musi nauczyć się funkcjonować według różnych zasad, oczekiwań i sposobów pracy.

Co się może pojawić?

Zagubienie, niepewność, trudność w odnalezieniu się w różnych wymaganiach

Jak możesz wesprzeć?

- Pomóż dziecku zorientować się w różnych wymaganiach i ucz je, jak samodzielnie dopytywać, gdy czegoś nie rozumie.

Więcej przedmiotów i materiału

Musi zapamiętywać więcej informacji i coraz częściej samodzielnie planować naukę.

Przeciążenie, odkładanie nauki, zapominanie

- Pomóż dziecku nauczyć się planować naukę, zamiast przejmować za nie pilnowanie wszystkich obowiązków.

Więcej sprawdzianów i ocen

Częściej doświadcza sytuacji, w których jego wiedza i umiejętności są oceniane.

Stres, lęk przed porażką, perfekcjonizm

- Pomóż dziecku oddzielić ocenę od własnej wartości – słabszy wynik nie oznacza, że jest mniej zdolne czy „gorsze”.



Co się zmienia?

Wiecej rzeczy do zapamiętania

Co to oznacza dla dziecka?

Musi samodzielnie pilnować zadań, zeszytów, przyborów i terminów.

Co się może pojawić?

„Zapomniałem”, chaos, frustracja, konflikty w domu

Jak możesz wesprzeć?

- Zamiast ciągle przypominać – pomóż dziecku stworzyć własny system pamiętania.

Większa samodzielność

Coraz częściej powinno samo zauważać problem i szukać sposobu jego rozwiązania.

Frustracja, błędy, wycofanie lub częste proszenie o pomoc

- Najpierw pozwól dziecku spróbować samodzielnie. Jeśli napotka trudność, podpowiedz i pomóż znaleźć rozwiązanie, zamiast robić to za nie.

Nowe sytuacje społeczne

Relacje z rówieśnikami stają się coraz ważniejsze, a dziecko bardziej zwraca uwagę na akceptację grupy.

Konflikty, wycofanie, większa wrażliwość na opinię innych

- Potraktuj trudności w relacjach poważnie. Wysłuchaj dziecka, dopytaj, co się wydarzyło, pomóż mu nazwać emocje oraz znaleźć możliwe rozwiązanie.

Widzisz? Jeśli na początku IV klasy u Twojego dziecka pojawi się więcej zapominania, pytań, frustracji czy potrzeby bliskości i pomocy - zatrzymaj się, i pomyśl: mój czwartoklasista właśnie mierzy się z wieloma nowymi wyzwaniami. Potrzebuje czasu, żeby je owoić, i mojego wsparcia, żeby krok po kroku nauczyć się sobie z nimi radzić.



Jak rozmawiać z dzieckiem o zmianach?

7

To, jak mówimy dziecku o IV klasie, może wpływać na to, z jakim nastawieniem wejdzie w nowy etap. Ten sam fakt można przedstawić w sposób, który buduje napięcie, albo taki, który daje dziecku poczucie, że nowe wyzwania są czymś, z czym może sobie poradzić - krok po kroku. Nie chodzi o to, żeby udawać, że wszystko będzie łatwe. Chodzi o to, żeby pokazać dziecku, że nawet jeśli pojawią się trudności, nie będzie musiało mierzyć się z nimi samo.

Czego lepiej unikać? Co mówić, by wspierać?

Niektóre komunikaty wypowiadamy z troski i dobrych intencji, ale mogą niepotrzebnie zwiększać presję. Można je łatwo zmodyfikować, tak aby nie tylko były dla dziecka neutralne, ale żeby dodawały mu skrzydeł.



Teraz to już nie przelewki, liczą się oceny

Może sprawić, że dziecko zacznie postrzegać oceny jako miarę własnych możliwości i wartości.



W tym roku będzie trochę inaczej. Pojawi się więcej nauczycieli i przedmiotów. Na początku będziesz się tego wszystkiego uczyć.

W tym roku musisz być bardziej samodzielny!

Zamiast zachęcać do samodzielności, może budować poczucie, że dziecko już teraz powinno wszystko potrafić.



Będziesz coraz bardziej samodzielny/a, ale jeśli czegoś nie będziesz wiedzieć, zawsze możesz poprosić mnie o pomoc.

Twoja siostra sobie poradziła, Ty też dasz radę

Porównywanie może zamiast motywacji wywołać wstyd, presję lub poczucie, że z dzieckiem jest coś nie tak.



Twoja siostra też na początku nie wszystko umiała. Ty też z czasem nauczysz się, jak sobie z tym radzić.

Nie masz się czym stresować!

Porównywanie może zamiast motywacji wywołać wstyd, presję lub poczucie, że z dzieckiem jest coś nie tak.



Widzę, że trochę się tym martwisz. Chcesz mi powiedzieć, czego najbardziej się obawiasz?"

Nie zawsze powie, że się martwi

Dziecko może nie powiedzieć wprost: „Boję się”, „Jestem zestresowany” czy „Nie wiem, jak sobie z tym poradzę”. Czasem zamiast tego pojawia się złość, wycofanie, płacz albo krótkie „nie wiem”. To nie zawsze oznacza, że dziecko nie chce rozmawiać. Może po prostu nie wiedzieć jeszcze, jak opisać to, co dzieje się w środku. Możesz mu w tym pomóc. Nie musisz odgadywać jego emocji ani od razu szukać rozwiązania. Wystarczy spokojnie nazwać to, co zauważasz, zaproponować kilka możliwości i zostawić dziecku przestrzeń, żeby powiedziało, jak jest naprawdę.

Zobacz, jak możesz zacząć taką rozmowę w różnych sytuacjach:

*Kiedy dziecko mówi:
Nie wiem*

*Nie musisz od razu
wiedzieć. Możemy
spróbować razem.*

*Bardziej się martwisz,
złośćisz, smucisz, a może
czujesz coś innego?*

- „Nie wiem” nie zawsze oznacza, że dziecko nie chce rozmawiać. Czasem potrzebuje pomocy, żeby nazwać to, co czuje lub czego się obawia.

Kiedy reaguje złością

*Widzę, że bardzo Cię to
zdeenerowało.
Co było w tym dla Ciebie
najtrudniejsze*

- Złość może być reakcją na frustrację, poczucie niesprawiedliwości, bezradność lub przeciążenie. Warto najpierw spróbować zrozumieć, co się za nią kryje.

*Kiedy nie chce iść do
szkoły*

*Co jest trudniejsze -
samo pójście do szkoły czy coś,
co może wydarzyć się już
w szkole?*

- To bardzo dobre pytanie, bo pomaga przejść od ogólnego „nie chcę” do konkretnego problemu.

*Kiedy martwi się
sprawdzianem*

*Czego najbardziej się
obawiasz - że czegoś nie
będziesz wiedzieć, że
dostaniesz złą ocenę,
czy że ktoś będzie
rozczarowany?*

- Za obawą przed klasówką nie zawsze stoi sam lęk przed oceną. Dziecko może bać się porażki, reakcji innych, że nie poradzi sobie z oczekiwaniami.

Celem rozmowy nie jest wydobyć z dziecka odpowiedzi. Chodzi o to, żeby stopniowo uczyło się zauważać, co się z nim dzieje, i wiedziało, że może o tym powiedzieć.

Jeśli nie wiesz, co czujesz, to w porządku. Możemy do tego wrócić później.

Relacje z rówieśnikami i nowa dynamika klasy

9

Około 9-11 roku życia relacje z rówieśnikami zaczynają odgrywać coraz większą rolę w budowaniu obrazu siebie, poczucia kompetencji i przynależności. Nie oznacza to, że rodzice przestają być ważni. Przeciwnie - dziecko nadal potrzebuje ich bliskości i wsparcia, ale coraz częściej zaczyna sprawdzać siebie również w grupie rówieśniczej: Czy jestem lubiany? Czy potrafię się odnaleźć? Czy inni mnie akceptują? W czym jestem dobry? Gdzie jest moje miejsce? Dlatego sytuacje, które dorosłemu mogą wydawać się drobne, dla dziecka mogą mieć naprawdę duże znaczenie.

Poniżej znajdziesz dwie częste sytuacje, z którymi dziecko może zetknąć się w relacjach z rówieśnikami, oraz wskazówki, jak je wspierać, nie rozwiązując problemów za nie.



nasza polecajka

A.Gębka Na tropie podejrzanych relacji. Ponad 70 ćwiczeń, które pomogą dziecku budować zdrowe relacje, reagować na krzywdę, dbać o własne granice i rozwiązywać konflikty, PWN.

- **Nikt nie chciał ze mną siedzieć**

Nie spiesz się z zapewnieniem: „Na pewno tak nie było” albo „Nie przejmuj się”. Najpierw spróbuj dowiedzieć się, co dokładnie się wydarzyło i jak dziecko to odebrało.

- **Powiedziałam jej sekret, a ona wygadała innym**

W tym wieku zaufanie i lojalność stają się coraz ważniejsze w przyjaźniach. Zdradzenie sekretu może być dla dziecka nie tylko rozczarowaniem, ale też doświadczeniem wstydu, złości czy utraty zaufania.

Możesz powiedzieć:

- „To musiało być przykre. Opowiesz mi, co się wydarzyło?”
- „Czy tak było tylko dzisiaj, czy zdarza się częściej?”

Pojedyncza sytuacja nie musi oznaczać odrzucenia przez grupę. Jeśli jednak podobne doświadczenia powtarzają się, dziecko coraz częściej zostaje samo lub zaczyna unikać szkoły, warto przyjrzeć się sytuacji bliżej i porozmawiać z wychowawcą.

Możesz powiedzieć:

- „Rozumiem, że możesz czuć się zawiedziona. Co było dla Ciebie w tej sytuacji najtrudniejsze?”
- „Chcesz zastanowić się, co możesz jej powiedzieć?”



Nie oceniaj od razu koleżanki ani nie decyduj za dziecko, co powinno zrobić z tą relacją. Pomóż mu nazwać, jaka granica została przekroczona i czego potrzebuje teraz od drugiej osoby. To dobra okazja do rozmowy o zaufaniu, prywatności i stawianiu granic w relacjach.

Samodzielność nie pojawia się sama

Klasa IV stawia przed dzieckiem znacznie więcej wyzwań organizacyjnych. Trzeba pamiętać o podręcznikach na różne przedmioty, zadaniach, sprawdzianach, materiałach na zajęcia czy zmianach w planie. Do tego dochodzi kilku nauczycieli, z których każdy może mieć inne wymagania.

Dobrym sposobem jest stopniowe wycofywanie pomocy:

Robimy razem → dziecko robi, rodzic pomaga → dziecko robi, rodzic tylko sprawdza → dziecko robi samodzielnie.



Dla dziesięciolatka to sporo. Samodzielność nie pojawia się automatycznie – trzeba się jej nauczyć. Dlatego zamiast oczekiwać, że dziecko od razu będzie o wszystkim pamiętać, warto stopniowo przekazywać mu odpowiedzialność i pokazywać sposoby, które pomagają nad nią zapanować.

Rodzic nie musi być kalendarzem dziecka

Jeśli codziennie pytasz: „Spakowałeś plecak?”, „Masz coś zadane?”, „Jutro masz sprawdzian?”, dziecko nie musi samo o tym pamiętać – pamiętasz za nie Ty.

Nie chodzi jednak o to, żeby z dnia na dzień przestać pomagać. Zamiast kolejnych przypomnień warto stworzyć z dzieckiem prosty system, z którego z czasem będzie korzystało samodzielnie

Zamiast: „Spakuj strój na WF!”

Spróbuj: „Sprawdź plan na jutro. Czy jest coś, co musisz przygotować?”

Zamiast: „W czwartek masz sprawdzian z matematyki. Musisz się pouczyć”.

Spróbuj: „Widzę sprawdzian w czwartek. Jak możesz rozłożyć przygotowanie na najbliższe dni?”

Możecie zacząć od kilku prostych rozwiązań:

- stałego miejsca na plecak i szkolne rzeczy,
- planu lekcji w widocznym miejscu,
- krótkiej checklisty do pakowania plecaka,
- kalendarza sprawdzianów i ważnych terminów,
- stałej pory na sprawdzenie, co trzeba przygotować na kolejny dzień.

Nie wyręczaj – twórz warunki do samodzielności

Twoja rola.

Daj czas na adaptację, ale pozostań uważny

Adaptacja do IV klasy wymaga czasu. Nie każda trudność jest powodem do niepokoju – ważniejsze od pojedynczego zachowania jest to, jak długo się utrzymuje, jak często się pojawia i czy wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka.

Obserwuj

To może być częścią adaptacji, szczególnie jeśli z czasem słabnie:

- większe zmęczenie po szkole,
- chwilowa drażliwość lub potrzeba pobycia samemu,
- stres przed sprawdzianem lub odpowiedzią,
- pojedyncze „nie chcę jutro iść do szkoły”,
- zapominanie o nowych obowiązkach.

Reaguj

Przyjrzyj się sytuacji bliżej, jeśli trudności utrzymują się, nasilają lub wyraźnie zmieniają funkcjonowanie dziecka, np.:

- regularny, silny lęk przed pójściem do szkoły,
- częste bóle brzucha lub głowy związane z wyjściem do szkoły,
- problemy ze snem,
- wyraźne wycofanie lub utrata zainteresowania tym, co wcześniej sprawiało przyjemność,
- powtarzające się informacje o odrzuceniu, wyśmiewaniu lub krzywdzeniu przez rówieśników.

Zamiast „Jak było w szkole?”

Nie musisz codziennie wypytywać dziecka o wszystko. Krótkie, konkretne pytania często pomagają dowiedzieć się więcej niż ogólne „Jak było?”.

„Co dzisiaj było najłatwiejsze, a co najtrudniejsze?”

„Czy coś Cię dzisiaj zaskoczyło?”

„Co najbardziej zapamiętałeś z dzisiejszego dnia?”



Ty też jesteś częścią tej zmiany

Klasa IV to zmiana nie tylko dla dziecka. Rodzic również musi odnaleźć się w nowej roli – być blisko, ale nie kontrolować wszystkiego; pomagać, ale nie wyręczać; reagować, ale zostawiać przestrzeń na samodzielność. Nic dziwnego, że czasem pojawia się niepewność: „Czy robię wystarczająco dużo?”, „Czy powinnam zareagować?”, „A może właśnie powinnam odpuścić?”.



Nie musisz wiedzieć wszystkiego

Nie musisz znać każdego terminu, pamiętać o każdym sprawdzianie ani od razu wiedzieć, jak rozwiązać każdą trudną sytuację. Klasa IV to również czas, kiedy część odpowiedzialności może stopniowo przechodzić z Ciebie na dziecko.

Zanim zareagujesz – zatrzymaj się

Kiedy dziecko wraca zdenerwowane, dostało słabszą ocenę albo zapomniało czegoś do szkoły, naturalnym odruchem może być szybkie działanie.

Spróbuj najpierw zadać sobie trzy pytania:

- Czy dziecko naprawdę potrzebuje teraz mojej interwencji?
- Czy mogę pomóc mu znaleźć rozwiązanie zamiast rozwiązywać problem za niego?
- Czy reaguję na jego trudność, czy na własny niepokój?

Nie oceniaj swojego rodzicielstwa poprzez szkolne sukcesy dziecka

Zapomniany zeszyt, konflikt z kolegą czy słabsza ocena nie oznaczają, że coś przeoczyłeś jako rodzic. Dziecko właśnie uczy się radzić sobie z coraz większą liczbą obowiązków, relacji i oczekiwań. Błędy są częścią tego procesu.

Zadbaj również o własny spokój

Dziecko nie potrzebuje rodzica, który zawsze wie, co zrobić. Potrzebuje dorosłego, przy którym może czuć się bezpiecznie także wtedy, gdy coś nie idzie zgodnie z planem. Czasem najlepszym wsparciem będzie rozmowa. Innym razem – pomoc w znalezieniu rozwiązania. A czasem wystarczy powiedzieć:

„Widzę, że to dla Ciebie trudne. Jestem obok. Zastanowimy się, co można zrobić”.

Nie musisz przechodzić IV klasy za dziecko

Twoja rola powoli się zmienia. Nie chodzi już o to, żeby usuwać z drogi każdą przeszkodę, ale żeby dawać dziecku bezpieczne miejsce, z którego może próbować coraz bardziej samodzielnie. I sobie również dać czas, żeby nauczyć się tej nowej roli.



Samoregulacja i empatyczna komunikacja 🧘 kurs online dla rodziców i opiekunów dzieci

Empatyczna komunikacja, porozumienie bez przemocy, techniki samoregulacji 🧘
Naucz się wspierać dzieci w trudnych emocjach 🧘 kurs online, dołącz już dziś!

Centrum Rozwoju Personalnego / 179.00 PLN



Kurs Psychologia dziecka

Kurs z psychologii dziecięcej stanowi syntezę wiedzy na temat rozwoju dziecka, szczególnie w sferze emocjonalnej i intelektualnej. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat poszczególnych okresów rozwojowych, ze szczególnym uwzględnieniem...

Centrum Rozwoju Personalnego / 160.00 PLN

Gotowi na IV klasę? Sprawdzam!

Rozmawialiśmy o tym, co zmieni się w IV klasie, bez presji.

☐

Ustaliliśmy prosty system organizacji: plan lekcji, plecak, terminy.

☐

Dziecko wie, że nie musi od razu radzić sobie ze wszystkim.

☐

Pomagam i podpowiadam, ale zostawiam przestrzeń na błędy.

☐

Rozmawiamy nie tylko o ocenach, ale też o samopoczuciu i relacjach.

☐

Daję czas na adaptację i obserwuję, czy pojawiające się trudności stopniowo słabną.

☐

Dziecko wie, że może przyjść do mnie z problemem, a ja pomogę mu szukać rozwiązania.

☐

Sprawdziłam/łam kursy dla rodziców w CRP EDU

☐
