

## **Witaj szkoło..., czyli parę słów o stresach związanych z pierwszym dniem szkoły**

Rozpoczęcie roku szkolnego to zazwyczaj czas wielu zmian i nowości. Nawet jeśli uczeń idzie do znanej sobie szkoły czy do kolejnej klasy, to i tak czekają go jakieś zmiany, np. nowe przedmioty, nowi nauczyciele, czasem także nowi koledzy czy koleżanki. Zmieniają się także wymagania, systemy oceniania czy chociażby godziny zajęć lekcyjnych. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, gdy uczeń idzie do zupełnie nowej szkoły, albo z przedszkolaka staje się pierwszoklasistą. W tych przypadkach dziecko staje przed czymś zupełnie nieznanym, gdzie tak naprawdę wszystko jest nowe i może budzić lęk. Pójście dziecka do szkoły to stres nie tylko dla dziecka, ale także dla jego rodziców. Wielu rodziców zastanawia się nad tym, jak sobie ich pomóc, czy wybrali dobrą szkołę, jacy będą nauczyciele i czy coś złego nie spotka ich dziecko ze strony innych uczniów. Warto więc przygotować do tych zmian nie tylko dziecko, ale także samego siebie.

### **Nastawienie jest najważniejsze**

To, jaki obraz szkoły ma dziecko, w głównej mierze zależy od nastawienia rodzica i tego, jakich informacji udzieli dziecku na temat szkoły. Jeżeli rodzic przedstawia dziecku szkołę jako „zło konieczne”, straszy złymi ocenami albo opowiada o surowym nauczycielu, to w dziecku narasta stres. Przekupywanie dziecka i mówienie „jak pójdziesz do szkoły, to mama Ci kupi nową zabawkę” też nie jest dobrym pomysłem. Dziecko szybko nauczy się, że za chodzenie do szkoły należy mu się nagroda i gdy jej nie dostanie będzie odmawiało wyjścia do szkoły. W ten sposób dziecko uzewnętrznia motywację do nauki i przestaje widzieć sens chodzenia do szkoły.

Wielu rodziców ma także pokusę dzielenia się z dziećmi własnymi doświadczeniami z czasów, kiedy chodzili do szkoły. To dobry pomysł, o ile te wspomnienia są pozytywne, co dodatkowo pomaga zachęcić dziecko i zmniejszyć jego stres. Jeżeli rodzice nie mają dobrych wspomnień, lepiej zachować je dla siebie.

Warto również, by dziecko nie słyszało rozmów rodziców, w których uciążliwie oni obawiają się o to, jak sobie ich dziecko poradzi w szkole albo, co gorsza, powątpiewają w możliwości dziecka. Powoduje to u dziecka obniżenie wiary we własne możliwości oraz zwiększa i tak już duży stres. Dzieci są bardzo emocjonalne i niczym gąbka chłoną emocje rodziców. Jeśli rodzic obawia się puścić dziecko do szkoły, to ono automatycznie będzie odczuwało lęk i odbierało tę nową sytuację jako zagrażającą.

Zdecydowanie lepiej powiedzieć dziecku o pozytywnych aspektach szkoły. Oczywiście nie wolno kłamać i opowiadać dziecku, że w szkole wszystko będzie świetne i czeka go tam wspaniała zabawa. Należy powiedzieć prawdę, dostosowaną do możliwości dziecka. Gdy maluch zaczyna szkołę, warto mu wytłumaczyć jak wygląda nauka w szkole, że np. dzieci siedzą w ławkach, że czasem wolnym są przerwy oraz czas na świetlicy, etc. Dobrym pomysłem jest także, o ile to możliwe, pój-

ście wspólnie z dzieckiem i pokazanie szkoły, oprowadzenie go po korytarzach i okolicy. W ten sposób budujemy bezpieczeństwo dziecka i znacznie zmniejszamy jego lęk przed nowością – gdy maluch pójdzie do szkoły będzie pamiętał, że był już tutaj z mamą czy z tatą. Wspólne kompletowanie wyprawki szkolnej jest elementem budowania zaangażowania dziecka oraz kształtowania się jego tożsamości jako ucznia. Istotne, by dziecko mogło samo wybrać jaki chce mieć plecak, zeszyty czy kredki. Jest to niezwykle ważny aspekt szkoły nie tylko dla malucha, ale także dla nastolatka. Zakupy z dzieckiem to także możliwość porozmawiania o szkole, poznania wyobrażeń i myśli czy obaw dziecka na ten temat, a także ich urealnienia. Zaangażowanie dziecka od początku w sprawy szkolne jest ważne, ponieważ pokazuje mu, że to ono jest uczniem i od niego może sporo zależeć.

## Szkoła a stres

Dzieci różnią się pomiędzy sobą odpornością na stres. Dla jednych sytuacja rozpoczęcia szkoły nie jest niczym szczególnym, łatwo się adaptują do nowych warunków i dobrze funkcjonują w grupie. Ale są i takie dzieci, nawet nastoletnie, dobrze znające środowisko szkolne i zasady tam panujące, dla których szkoła jest czynnikiem mocno stresogennym. Liczne badania psychologiczne dowodzą, że stres związany ze szkołą i relacjami rówieśniczymi jest główną przyczyną lęku i problemów zdrowotnych u dzieci.

Niektóre dzieci przed pójściem do szkoły, zwłaszcza w okresie powakacyjnym, ale także np. pod koniec weekendu, skarżą się na liczne dolegliwości somatyczne – bóle głowy, brzucha, mają biegunkę czy wymioty. Takie zachowania i częste zachorowania dziecka powinny być dla rodzica sygnałem, że być może dziecko przeżywa stres związany ze szkołą i w ten sposób próbuje ono sobie z nim poradzić. Objawy te mogą także świadczyć o występowaniu u dziecka tzw. **fobii szkolnej**, czyli zaburzenia nerwicowego powodującego u dziecka lęk przed szkołą oraz przed wszystkim co z nią związane. Na nerwicę szkolną bardziej podatne są dzieci nieśmiałe i lękliwe, których nie nauczono samodzielności. Maluchy odczuwające nerwową atmosferę w domu i pozbawione wsparcia w rodzinie również mogą cierpieć na fobię szkolną. Rodzicom nie wolno bagatelizować problemu i liczyć, że sam jakoś się rozwiąże. W takim przypadku konieczna może okazać się pomoc psychologa.

Młodzi ludzie podają, że sprawdziany szkolne, testy, odpytywanie, egzaminy, oceny niedostateczne i kłopoty z promocją do następnej klasy to sytuacje szczególnie dla nich trudne. Czynnikiem powodujących stres jest dla nastolatków także sama relacja z nauczycielem, a zwłaszcza krytyka z jego strony, wypowiedzi nauczyciela przekonujące o niskich możliwościach intelektualnych ucznia lub etykietowanie ucznia jako „gorszego” czy „trudnego”.

Podobnie stresujące są dla młodego człowieka także konflikty z rówieśnikami z klasy. Bycie akceptowanym w grupie i lubianym przez innych jest czymś, co buduje poczucie własnej wartości dziecka. Gdy młody człowiek ma iść do szkoły, w której jest odrzucany, wyśmiewany lub nie ma żadnego bliskiego przyjaciela, przeżywa ogromny lęk.

### **Jak rodzic może pomóc?**

Niewątpliwie najbardziej pomocną w okieźnaniu nie tylko dziecięcych, ale i nastoletnich stresów, jest dobra relacja z rodzicem. Kiedy dziecko może otwarcie porozmawiać o swoich obawach, wątpliwościach czy wyobrażeniach związanych ze szkołą i wie, że spotka się ze zrozumieniem ze strony rodzica, nie zostanie wyśmiane, skrytykowane czy zlekceważone, to będzie mu łatwiej poradzić sobie z problemami. Dla rodzica taka szczerza rozmowa z dzieckiem jest także szansą na szybką ocenę skali problemu oraz podjęcie odpowiedniej reakcji np. w sytuacji, która może być zagrażająca dla dziecka. Czasem pod z pozoru błahym stwierdzeniem „Mamo, nie chcę iść do szkoły, bo mam głupich kolegów” może kryć się znacznie poważniejszy problem – np. dziecko doświadcza przemocy ze strony rówieśników. Warto więc dbać o pozytywną więź z dzieckiem i to nie tylko poprzez rozmowę, ale także poprzez towarzyszenie dziecku w różnych ważnych dla niego momentach. Takim momentem na pewno jest powrót po wakacjach do szkoły czy w ogóle pierwszy dzień w szkole. W przypadku młodszych dzieci bycie z dzieckiem w tym dniu jest szczególnie ważne. Zaprowadzenie malucha na inaugurację roku szkolnego, podkreślenie, że jesteście z niego dumni, że wierzymy, że sobie dobrze poradzi i pokazanie, że się o niego nie boimy, stanowi wsparcie i daje dziecku ogromne poczucie bezpieczeństwa.

*Edyta Biaduń – Korulczyk  
Specjalista pracy z rodziną (psycholog)  
OPS Rembertów*