

3, 2, 1... start 2020/ 2021

Życzymy wszystkim udanego nowego roku  
szkolnego!

**MAMO, TATO KOCHAJ MĄDRZE SWOJE DZIECKO,  
BO TWOJA MIŁOŚĆ, TO JEGO KAPITAŁ NA ŻYCIE**

**Pierwszy dzwonek szkolny i rozpoczęcie nowego roku nauki to zawsze czas wielu zmian i nowości, które silnie działają na psychikę uczniów. I to nie tylko pierwszoklasistów.**

- **Co najbardziej stresuje ucznia:**

- sytuacja, gdy idzie po raz pierwszy do szkoły (z przedszkolaka staje się pierwszoklasistą). Dziecko musi się zmierzyć z czymś zupełnie nieznanym, gdzie wszystko jest nowe i może budzić lęk;
- sytuacja, gdy rozpoczyna naukę w podstawówce;
- gdy ma kłopoty z nauką;
- gdy musi powtarzać klasę (obawa przed brakiem akceptacji, nietolerancja ze strony innych uczniów);
- gdy nie jest lubiany przez kolegów, nie ma przyjaciół;
- złe relacje z nauczycielem,
- konflikty z rówieśnikami.

- **Każde dziecko jest inne**

Dzieci różnią się pomiędzy sobą odpornością na stres. Dla sporej grupy uczniów pójście do szkoły nie jest niczym szczególnym, bywa że czekają na każdy kolejny dzień w szkole. Ale są i takie dzieci, nawet nastoletnie, dobrze znające środowisko szkolne i zasady tam panujące, dla których szkoła jest czynnikiem mocno stresogennym. 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 lub 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 rodziców sygnałem, że być może przeżywa ono stres związany ze szkołą.

- **Jak rodzice mogą pomóc?**

Najbardziej pomocną w lęku towarzyszącemu pierwszym dniom w szkole jest dobra relacja rodzice-dziecko:

- należy rozmawiać z uczniem o jego obawach, wątpliwościach czy wyobrażeniach związanych ze szkołą. Dziecko musi czuć, że jest zrozumiane przez rodziców, akceptowane, kochane ponad wszystko;
- nie lekceważmy nawet najmniejszych problemów, bo one z pewnością wrócą;
- nie wyśmiewajmy dziecka;
- pamiętajmy, że za mało znaczącym stwierdzeniem dziecka: „nie chcę iść do szkoły, bo mam głupich kolegów” może kryć się znacznie poważniejszy problem, np. przemoc ze strony innych uczniów;
- nie przedstawiamy dziecku szkoły w złym świetle, nie straszmy szkołą i nauczycielami, nie używajmy zdań typu: „ Jak pójdziesz do szkoły, to cię tam ustawią” czy „W szkole to dopiero dadzą ci popalić”;
- nie przekupujemy dziecka, aby chciało iść do szkoły np. zabawką czy pieniędzmi;
- podejmijmy wspólnie decyzję o zajęciach pozalekcyjnych, w których dziecko chce uczestniczyć. Zwróćmy uwagę aby nie przesadzić z ilością zajęć w harmonogramie. Spróbujmy razem zaplanować i zorganizować czas pozalekcyjny;
- jeśli rodzice mają obawy związane ze szkołą, nie wolno rozmawiać o tym przy dziecku;
- nie wolno powątpiewać w możliwości dziecka używając np. określeń: „Z matematyką to sobie pewno nie dasz rady”; „Jak ty sobie poradzisz na dyktandzie, skoro robisz takie błędy”;
- nie oszukujmy dziecka opowiadając, że w szkole wszystko będzie świetnie i czeka je tam wspaniała zabawa. Należy powiedzieć prawdę, dostosowaną do możliwości dziecka;
- szkolny stres może być przyczyną różnych dolegliwości, ale może też być odwrotnie - to dolegliwości mogą stres powodować. Jeśli dziecko, które siedzi w

jednej z ostatnich ławek ma kłopoty z czytaniem z tablicy, to nie musi oznaczać, że jest nieuważne. Może mieć po prostu problemy ze wzrokiem czy słuchem. Należy to jak najszybciej sprawdzić u specjalisty.