



*Okiem psychologa dla rodziców*

## **Kiedy dziecko boi się iść do szkoły.....**

...reakcje rodziców przybierają różne formy i nasilenie. Jeśli spróbować poukładać wszystko to, co w takich momentach matka i ojciec robią, w jakiś logiczny porządek, na jego krańcach znajdują się dwie skrajnie odmienne reakcje. Pierwsza z nich to całkowita obojętność rodziców wobec tego, co dziecko czuje, i związane z tym przymuszenie, by syn lub córka robili to, czego się po nich oczekuje. W takich okolicznościach wystraszone dziecko usłyszy, że „histeryzuje”, że rodzicowi nie chce się tych „histerii” słuchać, więc niech zbiera czym prędzej swoje rzeczy, bo ma iść do szkoły i tyle. Drugi kraniec to reakcja nadmiernego współczucia. Tutaj umieścimy rodziców, dla których lęk własnego dziecka jest na tyle dotkliwy, że chcą go za wszelką cenę dziecku oszczędzić. Tacy rodzice zrobią wszystko, by dziecko nie musiało się bać. Wiedząc, że strach mija wówczas, gdy zniknie to, co go wywołuje, sięgają oni po rozwiązanie w gruncie rzeczy najoczywistsze. Usuwają budzącą groźbę przeszkodę, pozwalając na nieobecność dziecka na zajęciach szkolnych.

Opisane wyżej reakcje nie są właściwe, jeśli myślimy o tym, by kształtować w naszych dzieciach odporność na stres i umiejętność radzenia sobie z lękiem. Gdybyśmy postępowali tak, jak rodzice z przytoczonych przykładów, to w pierwszym wypadku nauczylibyśmy nasze dziecko, że jego uczucia nie są dla nas ważne a lęk to taki stan, któremu należy za wszelką cenę zaprzeczyć, bo to warunek konieczny do poradzenia sobie z tym, co straszne. Taki przekaz płynący do dziecka z naszych słów i naszego zachowania zmusiłby je do ignorowania własnych uczuć. Może udałoby się ukształtować w dziecku stan pozornego nieodczuwania lęku, ale z dużą pewnością w miejsce zaprzeczonych uczuć pojawiłyby się inne przykre objawy i dolegliwości np. bóle brzucha, głowy.

Równie niekorzystnymi skutkami zaowocować może zgoda rodziców na to, by dziecko wycofało się z trudnej dla niego sytuacji i nie poszło do szkoły. Taka postawa rodziców kształtuje w dziecku przekonanie, że wszystkiego, co wydaje się straszne i trudne, trzeba przede wszystkim unikać. Życie pełne jest sytuacji, które nie są dla nas proste i które wywołują lęk. Zdajemy egzaminy, wyjeżdżamy w nieznanne miejsca, chodzimy do dentysty... Nie możemy więc uczyć dzieci unikania tego, czego w przyszłości uniknąć się nie da.

Tym samym, nasuwa się pytanie, co właściwie robić, kiedy nasze dziecko boi się pójść do szkoły, a my, rodzice, chcemy, by jednak do niej poszło i, co więcej, przeżyło okres szkoły jako czas satysfakcjonujący i szczęśliwy. I drugie pytanie; jak kochanemu dziecku, które jest przerażone tym, co je czeka, pomóc opanować lęk i zmierzyć się z trudami sytuacji. Odpowiedzi na te pytania i wynikające z nich wskazówki do postępowania są tyleż same proste, co trudne, bo najważniejsze nasze reakcje leżą gdzieś pośrodku serii możliwych zachowań, o których mowa.

W pierwszej kolejności warto zrozumieć, czym tak naprawdę jest lęk dziecka i lęk człowieka w ogóle. Nikt z nas nie lubi się bać, to pewne. Reagujemy jednak lękiem nie bez powodu. Lęk jest swoistego rodzaju reakcją, która ma nas chronić przed niebezpieczeństwami. Boimy się po to, by w sytuacji zagrożenia nasz organizm miał wystarczającą ilość energii do poradzenia sobie z wyzwaniem. To właśnie strach sprawia, że zamykamy drzwi mieszkania na noc na klucz w obawie przed złodziejami, nie chodzimy po dachach, z których moglibyśmy spaść, czy rozglądamy się na lewo i prawo przed przejściem przez ulicę. Boimy się też nieznanego, nie mając pewności czy to, co się zdarzy, będzie dla nas przyjemne, czy nieprzyjemne, a może nawet groźne.

W swoich obawach dzieci nie różnią się od dorosłych. Pójście do szkoły, szczególnie u dzieci, dla których jest to doświadczanie nowego i nieznanego, może budzić lęk. Taki niepokój dziecka o to, co właściwie w tej szkole będzie się działo; czy to będzie łatwe, czy trudne, czy dam sobie z tym radę, kiedy nie ma przy mnie bliskich mi osób, nie powinien i nie może nas dziwić. I stąd wypływa pierwsza i zdaje się najważniejsza wskazówka dotycząca tego, jak właściwie reagować w sytuacji, gdy dziecko boi się albo wręcz odmawia pójścia do szkoły.

Rozmawiajmy z dzieckiem o tym, czego się boi. W lęku dziecka ukryte są bowiem różne niewypowiedziane pytania, które w sobie nosi. Gdy zauważamy, że nasze dziecko się niepokoi, wydaje nam się, że wiemy, co jest dla niego trudne. Istotne jest jednak to, by nie nadawać własnych znaczeń temu, co obserwujemy, ale poznać punkt widzenia dziecka. Rozmowa z dzieckiem ma być zatem formą pytania o to, jak ono wyobraża sobie szkołę i wszystko, co z tym związane. U mniejszych dzieci lęk związany bywa przede wszystkim z faktem, że musi ono rozstać się na dłużej z matką. Jest to najczęściej obawa o to, czy mama po mnie przyjdzie i kiedy przyjdzie. Im starsze dziecko, także to, które chodziło już wcześniej do szkoły, niepokoje bardziej dotyczą tego, czy sprostam wymaganiom, czy będę lubiany, czy osiągnę to, czego spodziewają się po mnie rodzice albo ja sam spodziewam się po sobie.

Rozmowy z dziećmi pozwalają dowiedzieć się, czego konkretnie się ono obawia. Kontakt, czas poświęcony na rozmowę, ciekawość rodzica w miejsce ignorowania uczuć, sprawia, że dziecko doświadcza poczucia bycia ważnym. Rozmowa, która w tym przypadku jest formą opiekowania się, umożliwia też odreagowanie napięcia i emocji, z którymi dziecko się boryka. Daje wreszcie szansę rodzicowi na to, co stanowi kolejny ważny krok w oswojaniu przeżywanego lęku, to znaczy uspokajanie. Kiedy wiemy, czego dziecko się obawia, możemy przybliżyć mu czekające go sytuacje. Opisać je oraz zapewnić o tym, co na pewno nie będzie miało miejsca.

Duże znaczenie dla tego, jak nasze dziecko poradzi sobie ze wszystkimi wyzwaniami, jakie niesie pójście do szkoły, ma sposób, w jaki rodzice od najmłodszych lat kształtują u dziecka obrazy ludzi i świata otaczającego. Wcale nierzadka jest sytuacja, w której bezradna matka wskazuje nieposłusznemu dziecku przechodzącą obok osobę i mówi „zobaczysz ten pan cię zaraz weźmie”. Czasem rodzic próbuje radzić sobie jeszcze inaczej. Dziecko nie słucha, więc ojciec mówi „w szkole nauczą cię dyscypliny”. Chociaż to tylko przykłady, dobrze obrazują to, czego na pewno warto w wychowaniu dzieci unikać. Pokazywanie ludzi

jako złych, czyhających tylko na to, by zrobić krzywdę, kształtuje przekonanie o tym, że świat jest niebezpieczny i tylko obecność rodziców zapewnia bezpieczeństwo. Taki sposób myślenia, wpojony dziecku czasem zupełnie mimowolnie, sprawia, że tym bardziej boi się ono sytuacji, w których zostaje samo, zdane na łaskę i niełaskę rówieśników i nauczycieli. Warto zatem uczulać dzieci na niebezpieczeństwa, nie zapominając jednak, że tym lepiej poradzą sobie one z pójściem do szkoły, im bardziej przekonane będą, że świat jest miejscem bezpiecznym.

Opowiadanie dziecku o tym, co czeka go w szkole, nie zastąpi rzeczywistych doświadczeń. Lęk, który przeżywamy, silny szczególnie w momentach, gdy na coś czekamy, koją nie tylko słowa pocieszenia, jakie słyszymy od rodziców, ale przede wszystkim doświadczanie tego, czego się boimy i nabywanie opartego na własnym doświadczeniu przekonania, że „nie taki wilk straszny, jak go malują”. Gdy dziecko boi się jeździć na rowerze, wejść do wody, wspiąć na wysoką drabinkę, to właśnie wykonywanie tych wszystkich początkowo trudnych zadań, powoduje, że coraz mniej się boi i w końcu w ogóle przestaje się bać. Podobnie jest z pójściem do szkoły. Zapewnienia rodziców, że w szkole będzie fajnie, są ważne, jednak lęk dziecka przestaje mu towarzyszyć dopiero wówczas, gdy ma ono szansę przeżyć pójście do szkoły jako własne doświadczenie. To właśnie, ponawiające się co dzień doświadczenie przedszkolaka, że mama przyszła tak, jak obiecała, sprawia, że dziecko coraz chętniej chodzi do przedszkola, a momenty płaczu i rozpaczki zamieniają się w momenty radosnej aktywności w zabawie z rówieśnikami. Doświadczanie trudnej sytuacji i budowanie obrazu siebie samego, jako osoby, która poradziła sobie z wyzwaniami, jakie ta sytuacja niosła, stanowi kolejny ważny czynnik służący opanowywaniu lęku i budowaniu odporności dziecka.

Lęk to uczucie silne, wcale nierzadko odporne na prośby, groźby i perswazje bezradnego rodzica. Każdy z nas z pewnością widział obrazek przedszkolaka prowadzonego przez mamę za rękę do przedszkola; powolutku, powolutku, powolutku albo wręcz na siłę. To sytuacja trudna dla każdego, dla przerażonego malca i równie przerażonej matki, która nigdy do końca nie ma pewności, że jej dziecko rzeczywiście poradzi sobie bez niej. Ważne zatem abyśmy od najmłodszych lat dawali odczuć dziecku, że ma ono w sobie siłę radzenia sobie z trudnościami. Jeżeli coś mu nie wychodzi, to my rodzice, mamy zachęcać go do ponawiania prób radzenia sobie z wyzwaniem. Warto organizować doświadczenia dziecka tak, by poprzez ćwiczenie potrzebnych umiejętności, nabywało ono wprawy i wiary we własne możliwości. Pozytywny obraz siebie i wynikające z niego poczucie własnej wartości i kompetencji pozwala dziecku opanowywać niepokój i podejmować wyzwania, bez których prawidłowy rozwój nie byłby możliwy.

Lęk przed pójściem do szkoły czy przedszkola przeżywany przez dzieci jest reakcją naturalną. Na to, czy stanie się wewnętrzną przeszkodą nie do pokonania, my rodzice mamy duży wpływ. Warto zatem, zastosować się do kilku opisanych wyżej wskazówek.

Po pierwsze, **rozmawiajmy z dziećmi o ich uczuciach i niepokojach**. Rozmowy to ciągle niedoceniany, ale najbardziej skuteczny sposób radzenia sobie z lękiem. Jeśli nas

rodziców nie przeraża wszystko to, o czym mówi dziecko, ono samo dochodzi w końcu do wniosku, że chyba rzeczywiście nie trzeba się bać.

Po drugie, w podejmowanych rozmowach, **uspokajajmy** opisując i przygotowując na to, co może się zdarzyć. Wiedza na temat tego, co nas spotka, pozwala oswoić się z sytuacją i uniknąć nieprzyjemnego zaskoczenia.

Po trzecie, od najmłodszych lat, kształtujemy w dziecku, **pozytywne obrazy ludzi i otaczającego świata**. Pokazujemy życzliwość i dobre chęci innych, uczymy prosić o pomoc i tę pomoc sami oferujemy. Jeśli to się uda, w oczach dziecka nawet najbardziej wymagający nauczyciel będzie kimś kto chce rozwinąć i nauczyć a nie przerazić, czy dokuczyć.

Po czwarte, dawajmy odczuć dziecku, że jest ważne. Wierzmy w jego siły, nawet wówczas, gdy na drodze do sukcesu, odnosi ono porażki. Wskazujemy rozwiązania, podkreślamy sukcesy. Tak kształtuje się **poczucie własnej wartości i kompetencji**.

Pozwalajmy **doświadczać** dziecku **sytuacji trudnych**. Jeśli taką jawi się dziecku pójście do szkoły, warto by samo miało okazję przekonać się, że jego niepokój był nieuzasadniony. Bo w szkole momenty trudne i stresujące przeplatają się z momentami radości, wzruszeń i satysfakcji z tego, co się udało samemu osiągnąć.

Pokazujmy dziecku, że sami nie wycofujemy się z sytuacji, których się obawiamy. To, jak rodzice opanowują własny lęk, buduje odporność dziecka. Dziecko uczy się od nas poprzez naśladowanie i identyfikację. **Modelujmy** więc zachowania właściwe.

Na koniec, warto pamiętać o tym, że kiedy nasze starania zawiodą, zawsze możemy liczyć na pomoc specjalistów.

mgr Magdalena Podolańska – psycholog

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowie