

Stres szkolny dziecka – jak wspierać?

Szkoła jest miejscem, gdzie dziecko nabywa przydatnych umiejętności i wiedzy, jak również uczy się zasad funkcjonowania społecznego wśród rówieśników i nauczycieli. Mierzenie się z tymi zadaniami stanowi niekiedy źródło stresu i może wzbudzać lęk przed szkołą, a w konsekwencji powodować trudności w innych obszarach aktywności dziecka. Doświadczany stres przyczynia się do spadku sprawności umysłowej, trudności w odprężeniu się, obniżenia motywacji, pojawiania się skłonności agresywnych czy też obniżenia samooceny, co przekłada się na ogólnie gorsze samopoczucie. Pojawia się pytanie, co możemy zrobić, aby obniżyć poziom stresu odczuwanego przez dziecko?

Kluczowa jest tutaj **możliwie najszybsza reakcja**, aby przerwać narastający stres i nie dopuścić do jego dalszej eskalacji. Dlatego też przyglądamy się naszemu dziecku i wyłapujemy objawy mogące świadczyć o przeżywanym stresie. **Sygnaly, które mogą nas zaniepokoić to:**

- zmiana zachowania i nastroju (dziecko dotychczas pogodne i spokojne stało się rozdrażnione, płaczliwe, agresywne)
- wycofanie się z aktywności (nawet tych ulubionych)
- obniżenie wiary w swoje możliwości i wyrażanie negatywnych opinii na temat własnej osoby
- skargi na dolegliwości somatyczne: bóle brzucha lub głowy, trudności ze snem (dziecko nie może spokojnie zasnąć lub śpi zdecydowanie za długo) bądź nagłe zmiany apetytu (dziecko nie chce jeść lub nadmiernie się zajada próbując stłumić doświadczany stres)
- ociąganie się w porannych przygotowaniach do szkoły lub całkowity opór przed pójściem do szkoły.

Gdy już dostrzeżliśmy któryś z tych objawów należy podjąć odpowiednie działania, aby pomóc dziecku przezwyciężyć odczuwany stres. Poniżej opisano **wskazówki pomocne przy opanowywaniu stresu:**

Rozmowa z dzieckiem – wybierzmy odpowiedni moment i miejsce na rozmowę: w zacisznym otoczeniu, gdy dziecko jest wypoczęte, ma wolny czas, a my nie jesteśmy pochłonięci innymi zajęciami czy obowiązkami i możemy skupić się całkowicie na dziecku. Zaczynamy od opisu konkretnych rzeczy, które zwróciły naszą uwagę (np.. zauważyłam/em, że jesteś ostatnio małowówna/y, pomyślałam/em, że coś cię trapi, czy powiesz mi co się dzieje?) Dajmy czas na odpowiedź i nie naciskajmy. Jeśli dziecko milczy - spróbujmy zachęcić je do rozmowy (np.. Pamiętaj, że zawsze możesz mi o wszystkim powiedzieć, chętnie Cię wysłucham, razem na

pewno wymyślimy jakieś rozwiązanie Twojego problemu). Jeśli to nie pomoże - spróbujemy podjąć rozmowę w innym dogodnym czasie.

Chcąc przeprowadzić z dzieckiem szczerą rozmowę powinniśmy dać mu do zrozumienia, że może zawsze otwarcie opowiedzieć o swoich problemach i nie musi się z nimi ukrywać, że zostanie wysłuchane, a my postaramy się mu pomóc najlepiej jak potrafimy i zawsze będzie przez nas kochane. Okazujemy bezwarunkową miłość, akceptację i zainteresowanie, odpowiadamy na potrzeby dziecka związane z bliskością (przytulmy, jeśli dziecko tego potrzebuje). Starajmy się nie wyciągać pochopnych wniosków, nie formułować krytycznych ocen i nie umniejszać wagi problemów czy uczuć dziecka. Przed zakończeniem rozmowy upewnijmy się czy dziecko nie ma nic więcej do powiedzenia i czy poczuło się lepiej.

Stworzenie bezpiecznej przestrzeni w domu – dbajmy o przewidywalne otoczenie i zwyczaje. Chodzi tu o stworzenie rutynowych działań porządkujących świat młodej osoby i dających ukojenie w stresujących momentach (np.. Wspólne śniadania w atmosferze spokoju, bez pośpiechu).

Panowanie nad zdenerwowaniem - bądźmy dla dziecka bezpieczną przystanią i podporą. Dziecko powinno wiedzieć i czuć, że zawsze może się do nas zwrócić ze swoimi problemami, bez poczucia winy, że sprawi nam kłopot czy popsuje nastrój. Poza tym dziecko widząc, że rodzic nadmiernie się emocjonuje, również będzie miało trudności w zapanowaniu nad stresem, zatem dajmy dobry przykład opanowania emocji. Nawet jeśli dziecko postąpiło niewłaściwie czy popełniło błąd, starajmy się nie krzyczeć, zamiast tego wyjaśnijmy czemu dane zachowanie było niewłaściwe i jak można postąpić w podobnej sytuacji następnym razem.

Zadbanie o chwile czasu wolnego – wolny czas jest potrzebny zarówno na odrabianie lekcji, jak również na rozwijanie zainteresowań i na spotkania ze znajomymi. Starajmy się zatem nie obładowywać dziecka nadmiarem obowiązków czy zajęć dodatkowych w czasie wolnym. Młoda osoba potrzebuje czasu na eksplorowanie otoczenia i spontaniczne aktywności, co jest najlepsze by odreagować szkolne napięcia.

Szanowanie indywidualizmu dziecka – nie porównujmy dzieci do ich rówieśników. Każdy człowiek ma odmienne zdolności i predyspozycje, a porównywanie dziecka z innymi może skutkować obniżeniem samooceny i pojawieniem się presji, by być lepszym od innych, co często nie jest możliwe ze względu na to, że każde dziecko funkcjonuje inaczej.

Posiadanie realnych oczekiwań co do możliwości i nauki dziecka - pamiętajmy, że dziecko nie musi mieć samych dobrych i bardzo dobrych ocen. Jedna czy kilka potencjalnie gorszych ocen nie przesądza o wartości dziecka i nie przekreśla jego szans na odniesienie sukcesu. Wzmacniamy te obszary funkcjonowania i edukacji, w których dziecko radzi sobie i czuje się najlepiej.

Zaproponowanie dziecku relaksacji i aktywności fizycznej – wprowadzenie elementów relaksacji i wysiłku fizycznego do codziennego życia pomoże przynieść ulgę po stresującym dniu i zredukować powstałe napięcie. Relaksacja może obejmować takie ćwiczenia jak np. 5 minut spędzone w ciszy, spowolnianie oddechu i skupienie się na nim. Zachęcajmy też dziecko do aktywności fizycznej, która najbardziej mu odpowiada lub zaproponujmy wspólną aktywność.

Poszukiwanie mocnych stron i pozytywnych wspomnień - poszukujemy wydarzeń, podczas których dziecko wykazało się umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach i przywołujemy je – podniesie to wiarę dziecka we własne możliwości i zwiększy poczucie jego własnej wartości. Opowiadajmy też o okresie kiedy to my chodziliśmy do szkoły i o pozytywnych przeżyciach, które nas spotkały - dodamy w ten sposób dzieciom nieco otuchy.

Utrzymywanie kontaktu ze szkołą - gdy podejrzewamy, że nasze dziecko może mieć jakieś trudności w szkole, warto porozmawiać z wychowawcą, który na co dzień obserwuje swoich uczniów i ma wiedzę dotyczącą funkcjonowania dzieci. Wspólnie z nauczycielem można obmyślić plan wsparcia, albo zgłosić się do specjalistów szkolnych - pedagoga czy psychologa szkolnego.