**Strach przed pierwszymi dniami w szkole – jak pomóc dziecku?**

**Pierwszy dzień w szkole – dlaczego dziecko się stresuje?**

Podstawową przyczyną obaw dziecka przed pójściem do szkoły jest **lęk przed zmianą etapu życia – ze znajomego świata wypełnionego beztroską i zabawą, dziecko wkracza w nowy świat i środowisko wypełnione niepewnością, systematycznością i obowiązkami**. Ze względu na to, że każde dziecko rozwija się w nieco innym tempie, może po prostu nie być jeszcze do końca gotowe na wejście w nową rolę społeczną, czyli rolę ucznia.

Kolejnym rodzajem lęku odczuwanego przez dziecko jest l**ęk separacyjny, związany z chęcią oraz potrzebą przebywania blisko znajomych dziecku osób**. Jedyną metodą przezwyciężenia go jest postawienie dziecka w sytuacji lękowej, czyli w omawianym kontekście, pozostawienie w szkole i odebranie o obiecanej godzinie. **Dotrzymanie słowa jest tu bardzo istotne**, ponieważ dziecko, którego rodzice zjawili się o umówionej porze, będzie coraz mocniej im ufać. Zobaczy też, że pomimo rozłąki, rodzicom nie stało się nic złego i poczuje się bezpieczne.

**Jak możemy pomóc dziecku bojącemu się pójść do szkoły?**

Rodzice mogą pomóc dziecku przezwyciężyć wewnętrzne obawy związane z pójściem do szkoły poprzez świadome i prawidłowe postępowanie. Wykształcenie w dziecku właściwych reakcji na stresujące sytuacje wpłynie pozytywnie na kształtowanie całego życia. Powinni oni:

* **otwarcie rozmawiać z dzieckiem, uspokajać je poprzez omawianie poszczególnych obaw** i w ten sposób stopniowo przygotowywać je do momentu rozpoczęcia się szkoły. Nie powinno się stosować praktyki tzw. rzucenia na głęboką wodę, polegającego na ignorowaniu strachu dziecka i mówieniu mu, że jakoś sobie poradzi. Lęk przed nieznaną sytuacją może urosnąć w psychice dziecka do olbrzymich rozmiarów, a jego skutki mogą być trudne do opanowania;
* **starać się stworzyć dziecku poczucie bezpieczeństwa, niezwykle ważne dla jego prawidłowego rozwoju**. Jedną ze skutecznych praktyk budowania poczucia bezpieczeństwa w świecie jest kształtowanie w dziecku realnego, lecz nacechowanego pozytywnie obrazu ludzi. Dzięki temu nie będzie ono odczuwało lęku przed każdą nieznaną mu osobą i zrozumie, że nie każdy będzie chciał je skrzywdzić;
* **wyrażać akceptację i wiarę w siły dziecka**, co pozwoli mu zdobyć poczucie wartości oraz tego, że będzie w stanie poradzić sobie z różnymi wyzwaniami. Jednocześnie należy uświadamiać dziecko, że porażki są rzeczą naturalną i że nie musi być we wszystkim najlepsze, aby rodzice byli z niego dumni i je kochali;
* **przekonać dziecko o gotowości do wsparcia go** w sytuacjach, kiedy będzie potrzebowało ono pomocy;
* **panować nad swoimi lękami**, ponieważ dziecko jest wyczulone na nastroje rodziców i się z nimi identyfikuje. Z tego względu przed poruszaniem stresującego dla dziecka tematu szkoły należy przemyśleć własne nastawienie do szkoły, aby nie przekazać dziecku swoich lęków z przeszłości;
* **tworzyć w domu przyjemną atmosferę**, w której dziecko będzie czuło się spokojnie, radośnie, a wtedy nie będzie ciągle myślało o lęku;
* **pozwolić dziecku na doświadczanie także trudnych sytuacji**, aby przekonało się ono, że trudny nie oznacza zły, a wręcz może okazać się czymś pozytywnym i ciekawym.
* **dostarczać dziecku pozytywnej motywacji.**Można np. zaciekawić dziecko instytucją szkoły poprzez uświadamianie mu korzyści z przynależności do niej: zawarcia nowych znajomości i przyjaźni; możliwości dowiedzenia się nowych rzeczy (dziecko z natury jest ciekawe świata) czy wyjazdów na wycieczki szkolne. Warto także wygospodarować czas na **wspólne zakupy z dzieckiem**, podczas których będzie ono mogło podjąć pierwsze decyzje, dotyczące np. wyboru koloru piórnika – w ten sposób przekona się, że rodzic liczy się z jego zdaniem i wzmocni się jego pewność siebie.

**Stres przed pierwszym dniem w szkole – tego unikaj**

Stres związany z początkiem szkolnej drogi jest nieunikniony, postaraj się więc nie wzbudzać w dziecku dodatkowego lęku:

* Nawet w chwilach gniewu i zdenerwowania **unikaj wypowiadania podobnych zdań**: „poczekaj, skończą się wakacje i pójdziesz do szkoły, już tam cię wychowają", „nauczycielka doprowadzi cię do porządku”, „w szkole będziesz musiał się zmienić / będziesz musiał być samodzielny”. W ten sposób zbudujesz jedynie negatywny obraz szkoły, zaszczepisz w dziecku przekonanie, że to złe miejsce, którego należy się bać i w którym pojawią się wymagania niemożliwe do spełnienia.
* **Nie strasz nauką.** Nie mów, że wraz z rozpoczęciem szkoły życie zmieni się na gorsze, pojawią się uciążliwe obowiązki, zabraknie czasu na zabawę. W ten sposób już na początku zniechęcisz malucha do nauki. Staraj się podkreślać, że nauka w szkole to zdobywanie ciekawej, przydatnej wiedzy, wielka przygoda.
* **Nie zaniżaj poczucia własnej wartości u dziecka**. Nie sugeruj, że może nie poradzić sobie w szkole, bo np. nie wychodzi mu rysowanie. I nie karć, kiedy coś mu się nie udaje – widocznie maluch potrzebuje więcej czasu, żeby nauczyć się np. robienia szlaczków. Zamiast tego jak najczęściej podkreślaj dziecięce zalety i umiejętności, chwal, gdy nauczy się np. wiązać sznurowadła.
* Nie opowiadaj dziecku o szkole tylko i wyłącznie w superlatywach, **nie przekazuj też nieprawdziwych informacji**: „w szkole jest tak samo jak w przedszkolu”, „nauka wszystkim przychodzi bez trudu”. Prędzej czy później maluch poczuje się rozczarowany.
* **Nie obciążaj dziecka nadmiernymi wymaganiami.** Jeśli już na początku szkoły zapowiesz dziecku: „Mam nadzieję, że będziesz dostawać same piątki” czy „Z matematyki powinieneś być najlepszy w klasie”, maluch poczuje presję, nie będzie się uczył dla siebie, ale dla rodziców i szybko może stracić zapał do nauki.