



## Jak pomóc dziecku pokonać szkolny stres?

Stres szkolny nie jest niezwykłym zjawiskiem, ale dorosłym ciężko jest dostrzec, że dziecko zмага się z napięciem. Już naprawdę małe dzieci mogą zmagać się z ogromnym stresem związanym z pierwszym dniem w szkole, nową klasą, ale także samym uczęszczaniem do szkoły, pracami domowymi, odpowiedzią ustną czy klasówką.

Zadaniem rodziny jest okazywanie wsparcia i pomocy. Nie każde dziecko jest otwarte, kontaktowe i dobrze się uczy. Czasami potrzebuje też czasu, by odnaleźć się w nowej sytuacji i grupie rówieśników. Z pomocą rodziców lepiej i łatwiej przejdzie przez proces adaptacji. Szczególnie gdy w domu będzie czekał ktoś, kto zawsze wysłucha i pomoże.

### Przyczyny szkolnego stresu

Dzieci spędzają w szkole prawie tyle czasu ile dorośli w pracy, a przecież na tym ich rola się nie kończy. Po powrocie do domu zasiadają do odrabiania lekcji, czytania lektur czy nauki do klasówki.

### Jakie sytuacje wywołują stres szkolny?

1. **Problemy w nauce:** źródłem stresu są problemy z przyswajaniem materiału, odrabianiem lekcji czy zaliczaniem klasówek. Czasami wystarczy, że dziecku raz podwinie się noga, aby nie potrafiło już wybrnąć z trudnej sytuacji.
2. **Trudności adaptacyjne:** nie każde dziecko z łatwością nawiązuje relacje i szybko odnajduje się w nowej grupie osób. Stres może wynikać z samotności, braku wsparcia i bliskich przyjaciół.
3. **Wyśmiewanie przez rówieśników:** to częsta przyczyna stresu u dzieci. Gdy z jakiegoś powodu (a nawet bez powodu) staną się obiektem drwin, będą to bardzo przeżywać.
4. **Problem z wystąpieniami publicznymi:** konieczność wygłaszania referatów, pokazywania prezentacji czy odpowiedzi przy tablicy są źródłem stresu dla większości dzieci.
5. **Nadmiar obowiązków:** wielu rodziców organizuje życie dziecka, nie zdając sobie sprawy, że może to być dla niego obciążające. Szkoła i odrabianie lekcji, a także nauka i zajęcia pozalekcyjne mogą zabrać czas potrzebny na odpoczynek, relaks czy rozwijanie własnych pasji.
6. **Problem ze spełnianiem oczekiwań:** przeciętnemu uczniowi trudno jest spełnić oczekiwania rodziców, którzy wymagają świetnych ocen ze wszystkich przedmiotów. Tymczasem dziecko, które nie jest wybitnie zdolne, może nie mieć predyspozycji i możliwości, by świetnie radzić sobie w każdej dziedzinie.

### Objawy stresu szkolnego

Objawy stresu szkolnego łatwiej zaobserwować u małych dzieci, które nie maskują się ze swoimi uczuciami i dolegliwościami. Jednak prędzej czy później każde dziecko zdradza, że męczy je stres.

Do objawów stresu szkolnego zaliczyć można:

- ciągłe bóle brzucha;
- wymioty;
- biegunki;
- utrata apetytu;
- bóle głowy;

- suchość w ustach;
- wzmożone napięcie mięśni;
- drażliwość i ciągle podenerwowanie;
- obniżenie odporności organizmu;
- płaczliwość;
- spadek zdolności do koncentracji uwagi;
- apatia;
- zachowania agresywne;
- pojawienie się skłonności do pesymizmu;
- zaniedbywanie czy niechęć do obowiązków;
- postawa typu „wszyscy są przeciwko mnie”;
- zdawkowe i niechętne odpowiadanie na pytania o szkołę;
- niechęć do chodzenia do szkoły objawiająca się np. symulowaniem choroby lub prośbami o pozostanie w domu.

**Stres jest naturalnym uczuciem i bywa motywujący. Czym innym jest jednak stres długotrwały, który odbiera chęć do życia, zabija kreatywność, pozytywne myślenie i wpędza w marazm i apatię.**

### **Sposób na stres szkolny**

Gdy zauważamy, że dziecko nie radzi sobie ze stresem i żyje w silnym napięciu, powinniśmy jak najszybciej zadziałać. Czasami wystarczy sama rozmowa lub pomoc w lekcjach, lub opłacenie korepetycji. Należy pamiętać, że lekceważony stres narasta i może stać się dużym problemem. Gdy dziecko nie może poradzić sobie z własnymi emocjami, może to przekładać się na wyniki w nauce, relacje międzyludzkie, w tym łatwość nawiązywania przyjaźni.

### **Jak pomóc dziecku pokonać szkolny stres?**

Przede wszystkim rozmawiaj! Pytaj, jak było w szkole, interesuj się szkolnym życiem dziecka, staraj się doradzać i wspierać – nie tylko w kwestiach lekcji, ale także emocjonalnych.

1. Bądź przykładem. Rano jedz z dzieckiem śniadanie, a drugie śniadanie niech składa się z produktów, które dziecko lubi, dzięki temu sprawisz mu dodatkową przyjemność.
2. Odrabiajcie lekcje z młodszym dzieckiem, starsze - nadzoruj. Jeśli stres wynika z problemów w nauce, to uda ci się szybko to odkryć i pomóc dziecku, zanim narobi sobie zaległości.
3. Zapewnij dziecku relaks i odskocznię od szkoły. Po zajęciach w szkole dobrze jest zgubić stres na rowerze, basenie lub długim spacerze.
4. Chwal i nagradzaj, jeśli dobrze radzi sobie w szkole lub naprawdę się stara. Nie zaszkodzi mały upominek lub wspólny wypad na ciastko lub lody po szkole.
5. Wspólnie czytajcie (szczególnie w przypadku młodszych dzieci) to nie tylko nauka dla dziecka, to również zachęta na przyszłość. Dzieci wychowywane w domu, gdzie rodzice z chęcią czytają, same częściej sięgają po książki.
6. Wspólnie analizuj i wyciągaj wnioski. Jeśli dziecko cierpi, bo dostało złą ocenę, nie karć go dodatkowo. Wspólnie zastanówcie się, co poszło nie tak i jak można to naprawić. Pomóż, jeśli nie radzi sobie ze szkolnym materiałem.
7. Obserwuj! Nie szpieguj dziecka, ale słuchaj uważnie i obserwuj jego zachowanie. Postaraj się nie przeoczyć okresu, w którym narastają problemy.
8. Rozmawiaj o własnych doświadczeniach. Podziel się z dzieckiem własnymi wspomnieniami ze szkoły, by pokazać mu, że wiesz, co przechodzi. Dziel się szkolnym doświadczeniem i śmiesznymi anegdotami.
9. Porozmawiaj z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem. Jeśli z jakiegoś powodu dziecko nie chce mówić o swoich problemach.

Pomocne mogą także okazać się dodatkowe zajęcia, np. trening radzenia sobie ze stresem, zajęcia sportowe, taneczne lub artystyczne. Mogą być miłą odskocznią od szkoły i szansą na poznanie nowych przyjaźni.

Więcej: <https://zdrowie.radiozet.pl/Ciaza-i-dziecko/Zdrowie-dziecka/Stres-szkolny-przyczyny-objawy-skutki-stresu-u-dzieci>

*mgr Agnieszka Ryszawy*