

Pomagajte prvošolčku premagati strah pred šolo

Intervju s psihologinjo dr. sci. Andrejo Pšeničny

Prvi šolski dan je stresen tako za starše kot seveda tudi za otroke, ki v šolo vstopajo prvič. Kako pomagati prvošolčku premagati strah ter vzbuditi v njem zanimanje in veselje?



Vstop v šolo je stresen za vsakega otroka, vendar ga nekateri doživijo kot pozitivno, drugi pa kot negativno izkušnjo. (Foto: iStockphoto)

Vstop v šolo je za otroka stresen dogodek. Znano okolje iz vrtca namreč zamenja za povsem neznano šolsko okolje, v katerem morda ni več njegovih prijateljev, ni znanih vzgojiteljic in igranja, temveč ga v njem čakajo novi sošolci, učitelji in učenje. S POPovo zdravnico, psihologinjo dr. sci. Andrejo Pšeničny, smo se pogovorili o tem, kako otroka pripraviti na vstop v šolo, kako prepoznati, da je otrok zaradi tega pod stresom in kako mu v takšnem primeru pomagati.

Kako otroka pripraviti na vstop v šolo?

Že od najzgodnejšega otroštva starši gradimo otrokov pozitiven odnos do učenja, tako da spodbujamo njegovo radovednost, raziskovanje in zanimanje. Sama priprava na šolo pa naj poteka že v vrtcu. Otroka je treba pripraviti na psihične in fizične obremenitve ter ga naučiti, da zna poskrbeti zase. Posebno pozornost naj starši v mesecih pred vstopom v šolo namenijo spodbujanju otrokovega socialnega razvoja, pri čemer je vzgled staršev zelo pomemben. Z učenjem po modelu otrok oblikuje ustrezen odnos do dela in vedenje v skupini: navezovanje stikov, sodelovanje, konstruktivno uveljavljanje, kako počakati, prositi za pomoč...

Psihologinja dr. sci. Andreja Pšeničny pravi, da so za otroka zelo pomembni pogovori, s katerimi pri otroku spodbujamo pozitivno motivacijo in zaupanje vase.

Zelo pomembni so pogovori, s katerimi v otroku spodbujamo pozitivno motivacijo in zaupanje vase, ko mu sporočamo, da bo lahko dosegel svoje cilje, če se bo zanje potrudil. Otrok naj se zaveda, da so napor, težave in tudi občasni neuspehi del šolanja (in življenja), vendar jih bo sposoben premagovati, pri tem pa bo iz leta v leto samostojnejši in bo vedno redkeje potreboval pomoč.

Pogovorimo se še, kaj je šola, kaj ga čaka, kakšna so pravila, kako je v šoli in kaj bodo od njega pričakovali. Jasno mu razložimo, kaj tudi mi od njega pričakujemo. V teh pogovorih bodimo čim bolj stvarni, predvsem pa naj ne bodo polni negativnih svaril ali strašenja, na primer s hudimi učitelji ali težkimi nalogami. Otroku vlivajmo zaupanje v sošolce in učitelje, tudi z lastnimi zgodbami in pozitivnimi izkušnjami, pri čemer je spet pomembna realna slika: da so včasih tudi težave, da se s sošolci včasih tudi sporečemo itd. Ne pozabimo ga povprašati še o njegovih strahovih, o tem, kaj pričakuje, kaj si želi in česa se boji.

Za oblikovanje otrokovega odnosa do šole pa je odločilnega pomena tudi stališče staršev do šole in učenja. Če imajo starši pozitiven odnos, če menijo, da je pridobivanje znanja privilegij in obiskovanje šole ni nujno zlo, bo tak odnos največkrat prevzel tudi otrok. Kazen, da moraš hoditi v šolo, je nesmiselna in samo povečuje odpor. V zahodnih državah so to že ugotovili in kot kazen uporabljajo prepoved obiskovanja pouka.

Otrokov strah pred neznanim pa bo zagotovo še manjši, če mu starši že pred prvim šolskim dnevom večkrat pokažejo šolo, morda celo skupaj obišejo šolsko igrišče ali kakšno prireditev v šoli.

Kako se otroci odzivajo na vstop v šolo?

Prehod v šolo je stres za vsakega otroka, čeprav pa to ne pomeni, da jo bodo vsi doživeli kot negativno izkušnjo. Otroci se na ta stres odzivajo zelo različno, odvisno od predispozicij, čustvene in socialne zrelosti ter izkušenj. Nekateri so radovedni in polni navdušenja ter s prehodom v šolo nimajo težav, drugi pa imajo več treme, so morda bolj zadržani in plahi. Vsi pa potrebujejo čas, da se navadijo na nov način dela in nov red.

Odziv otrok na začetek šolanja je odvisen tudi od staršev. Nekateri starši svoje slabe izkušnje s šolo in strah pred njo prenesejo na svoje otroke. Sporočajo jim, da je šola predvsem napor in resna stvar, da bo treba ves čas trdo delati in se učiti, da je konec "brezskrbnega in lepega otroštva", česar se otroci ustrašijo in zato vstopajo v šolo s precej večjo tremo kot drugi vrstniki. Če pa od staršev dobivajo predvsem pozitivna sporočila, kako postaja že velik, kako bo v šoli izvedel veliko novega in zanimivega, spoznal vrsto sošolcev, bo seveda prevladovala radovednost nad strahom in zaskrbljenostjo, čeprav so vedno prisotni tudi ti občutki.



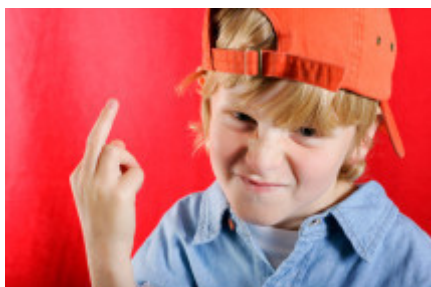
Vstop v šolo naj ne bo otroku predstavljen kot konec lepega in brezskrbnega otroštva, temveč kot vstop v novo okolje, v katerem se bo veliko naučil in spoznal nove prijatelje. (Foto: iStockphoto)

A ne pozabimo, da je doživljanje sprememb, stresov in premagovanje ovir normalen del življenja, s katerim se mora soočati vsak in tudi to, če seveda stresi niso prepogosti in preveliki, je spodbuda za zorenje in razvoj. Zato naj starši ne poskušajo otroka za vsako ceno zaščititi pred temi normalnimi izzivi, saj so za ustrezen razvoj potrebne tako pozitivne kot negativne izkušnje.

Kaj otroku predstavlja največjo stisko?

Vstop v šolo pomeni, da se otrok prvič znajde brez pomoči staršev pred mnogimi pravili in zahtevami, ki jih pogosto niti popolnoma ne razume. Strah ga je, saj ne ve, kaj ga čaka. Ponavadi se lažje vklopijo tisti, ki so že bili v kaki socialni skupini. Zlasti med tistimi otroci, ki niso obiskovali vrtca, je več tistih z manjšimi ali večjimi začetnimi krizami zaradi ločitve od staršev. Takšni otroci so bolj tesnobni in imajo ponavadi na socialnem področju več težav, zato potrebujejo več časa, da se vključijo v vrstniško skupino in si v njej poiščejo svoje mesto

oziroma se v njej uveljavijo. Vsi otroci pa se na začetku bolj ali manj uspešno spopadajo s privajanjem na nova pravila in meje.



Z vstopom v šolo imajo več težav otroci, ki jim starši nikoli niso določali mej, ter impulzivni in pretirano plašni otroci. (Foto: iStockphoto)

Ali obstaja tip otrok, ki ima več težav pri vstopu v šolo?

Strokovnjaki opazajo, da je sprejemanje šolskih pravil, zahtev in mej vedno večji problem, zlasti pri tistih otrocih, ki jim starši doma niso postavljali jasnih in odločnih mej, zato ti otroci toliko bolj trdo "trčijo ob realnost". Ne le da težje sprejemajo šolska pravila in so zato v konfliktu z učitelji, temveč imajo ponavadi tudi več težav pri vključevanju v vrstniške skupine, saj tudi tam pričakujejo, da bo vse po njihovo. Zato so neredko v konfliktu tudi z vrstniki. Več težav pa imajo tudi impulzivni in pretirano plašni otroci.

Kako lahko starši prepoznajo, da je otrok v stiski?

Starši naj bodo pozorni na drobne stvari, tudi če se otrok na videz vede povsem normalno in običajno. Otroci svojih strahov pogosto ne zmorejo ali nočejo izraziti z besedami, zato pa se ti lahko pokažejo v obliki psihosomatskih težav, na primer z glavoboli, bruhanjem, bolečinami v trebuhu, tišči ga v prsih, se poti. Kažejo se tudi vedenjske spremembe: otrok je nemiren in se ne more skoncentrirati, nima apetita, ne more spati, poveča se agresivnost, se umika stiku z okolico, opusti aktivnosti, ki jih ima rad ali družinske dejavnosti itd.

Večina otrok se hitro navadi na nov položaj in se sčasoma bolje počuti. Starši naj bodo zato pozorni na trajnejše odstopanje od običajnega vedenja in počutja.

Če pa spregledamo znake hujših otrokovih strahov, se ti lahko sčasoma stopnjujejo do prave šolske fobije, ki je lahko razlog za izostajanje iz šole pri vseh učencih, ne glede na uspešnost. Ta strah pa se takrat, ko otrok ostane doma, še povečuje. Z odsotnostjo iz šole se namreč povečujejo učni primanjkljaji – in zato se povečuje tudi strah. Otroku je potrebno pomagati, da prebrodi zanj prehude stiske. Pomaga strpna in razumevajoča komunikacija z otrokom, učiteljico, po potrebi pa tudi s šolsko psihologinjo.



Z otrokom se pogovarjajte o njegovih težavah in stiskah. (Foto: iStockphoto)

Kako lahko starši svojemu otroku pomagajo?

V prvih mesecih šolanja si otroci naberejo različne izkušnje, ki so zelo pomembne za razvoj otrokove samopodobe in samovrednotenja. Zato je neprecenljivo, da so te prve izkušnje čim bolj pozitivne in da so otroci zadovoljni s seboj ter s svojimi dosežki. To pa se bo zgodilo, če bodo otroci razvijali pozitiven odnos do pridobivanja znanja, če bodo pridobivali konstruktivne izkušnje o premagovanju ovir in težav, če se bodo skozi vključevanje v vrstniško skupino naučili sodelovanja ter tudi uveljavljanja svojih mej in če bodo učitelji ter starši spodbujali napredovanje njihove samostojnosti in odgovornosti.

Z otrokom se zato pogovarjajmo o njegovih pričakovanjih in strahovih, preživimo z njim čim več prostega časa, da ni sam s svojimi strahovi. Pogovorimo se, kaj se dogaja v šoli, kaj ga skrbi in kje ima težave. Pojasnimo, da je ovire na poti mogoče premostiti, pomagajmo otroku poiskati poti, po katerih lahko sam razreši trenutne ovire. Če pa je stiska velika, je treba o njej povedati otrokovemu učitelju.

Najpomembnejše sporočilo, ki ga mora dobiti otrok, pa je, da mu bomo starši vedno stali ob strani in da ga bomo imeli radi ne glede na uspeh ali neuspeh. Če gre otrok s tem sporočilom v šolo, potem bo bolj samozavesten in bo lažje obvladoval napore ter bo zato uspešnejši, saj se ne bo bal izgubiti naše ljubezni. Ne bo se učil, da nas ne bo razočaral ali razjezil, temveč zato, ker bo postavljajal lastne cilje.

Ne nazadnje pa je pomembno, da starši pretehtamo, ali so naša pričakovanja glede otrokove uspešnosti realna in smiselna, ali morda niso v prvi vrsti odraz predvsem naših ambicij in strahov. Če bodo naša pričakovanja in zahteve presegala trenutne otrokove kapacitete, se kaj kmalu lahko zgodi, da bomo na otroka z njimi preveč pritiskali ter še povečevali njegovo

stisko in strah, zaradi česar bo manj in ne bolj uspešen ter se zaradi tega lahko začne izogibati pouku. Predvsem pa ne bo razvijal lastne motivacije. Zavedajmo se, da se otroci najbolj bojijo izgubiti ljubezen svojih staršev. Varno navezani otroci so samozavestnejši in zato uspešnejši, šolsko uspešni otroci pa niso vedno samozavestni in zadovoljni.



Pričakovanja staršev naj ne bodo prevelika in naj ne presegajo otrokovih sposobnosti. Tako bo otrok samozavestnejši in uspešnejši.