

# Stres szkolny u dziecka.

## Z czego wynika i jak radzić sobie ze stresem w szkole?



Przedszkole i szkoła to przestrzeń, w której dziecko poznaje rówieśników i przyswaja potrzebną wiedzę. Zdarza się jednak, że wyprawa do szkoły jest dla malucha ogromnym przeżyciem, wywołuje strach i stres, który może destrukcyjnie wpływać na jego rozwój. Stres szkolny - czym jest i jak na niego odpowiednio reagować?

Stres, zdenerwowanie i wzmożone napięcie mogą towarzyszyć ludziom w wielu sytuacjach i na różnych etapach naszego życia. Mimo starań, by ustrzec przed nim nasze pociechy, stres występuje już u niemowląt i jest wpisany w ludzki rozwój. Nie zawsze jest jednak szkodliwy - jego niewielka dawka pobudza do działania, stymuluje, może potęgować w nas twórczą energię i pozwala przełamywać własne ograniczenia.

Stres odczuwają także dzieci. Może pojawiać się, gdy maluch spotyka się z nieznaną osobą, pierwszy raz samodzielnie idzie do sklepu lub dołącza do nowej grupy rówieśniczej. Przedszkole i szkoła to dla wielu dzieci miejsce konfrontacji, przestrzeń, w której uczą się, czym jest odpowiedzialność, obowiązkowość i współpraca z rówieśnikami. Bywa, że na skutek pewnych okoliczności proces ten zostaje zaburzony, a dziecku towarzyszy stres w szkole, który zniechęca do uczęszczania na zajęcia i spotkań z kolegami. Stres u dzieci w wieku szkolnym - kiedy powinniśmy reagować?

## **Stres w szkole. Jakie są jego przyczyny?**

Przyczyny stresu bywają złożone i nie zawsze można jednoznacznie określić, co blokuje dziecko przed odważnym kroczeniem ku dorosłości. Stres u dzieci w wieku szkolnym wiąże się zwykle z mnóstwem nowych doświadczeń, brakiem gotowości do wykonywania różnych zadań i poleceń, a także niemożnością zdefiniowania swoich uczuć i potrzeb. Najmłodszy szukają akceptacji, chcą być zauważeni, niekiedy starają się sprostać zbyt wygórowanym oczekiwaniom nauczycieli lub rodziców.

## **Oto najczęstsze powody, które generują stres w szkole:**

### **Nieumiejętność adaptacji**

Jednym z częściej spotykanych problemów, które wywołują stres szkolny, są trudności adaptacyjne. Mogą występować już na etapie żłobka. Maluch trafia w nowe miejsce, do nieznanego budynku, nie umie przewidzieć, kiedy jego mama lub tata zjawią się ponownie.

Stres u dzieci w wieku szkolnym może pojawić się, gdy Twoja pociecha zmienia placówkę i wchodzi w zgraną grupę rówieśników. Czasami potrzeba dużo czasu, aby poznać nowych przyjaciół i znaleźć kompana do zabawy.

### **Problemy z rówieśnikami**

Odpowiedź na to, jak opanować stres w szkole, gdy nie możemy dogadać się z kolegami z klasy, bywa niejednoznaczna. Dzieci często łączą się w grupy, zmieniają sympatie, co może prowadzić do

wykluczenia jednego z dzieci. Nie można ustrzec się konfliktów - samodzielne pogodzenie się lub znalezienie odpowiedniego rozwiązania może być wyjątkowo trudne bez pomocy dorosłych.

### **Problemy z nauką**

Trudności z przyswajaniem wiedzy to jeden z częstszych powodów, dla których dzieci unikają chodzenia do szkoły, symulują chorobę i przeżywają ogromny stres. Brak koncentracji, może wynikać nie tylko z cech osobowości - bywa efektem dysleksji lub dysgrafii, a nawet nie zdiagnozowanej wady wzroku.

Pierwsze objawy stresu mogą także sygnalizować problemy psychiczne, które warto przeanalizować z psychologiem. Stres to także możliwe następstwo nadmiaru obowiązków.

### **Nieśmiałość**

Choć często bagatelizowana, nieśmiałość i brak przebojowości wcale nie muszą powodować, że dziecko będzie gorzej radzić sobie w życiu. To cecha indywidualna - Twój maluch jest wyjątkowy i warto pozwolić mu na swobodne wyrażanie swoich emocji. Nieskuteczne sposoby na stres w szkole to zmuszanie dziecka do większej aktywności lub grożenie konsekwencjami za przejawianie mniejszej inicjatywy w relacjach z kolegami. Z nieśmiałością można pracować i warto ją oswoić - nie powinna być powodem do wstydu, o ile nie ogranicza naszych marzeń i pasji.

### **Stres szkolny - objawy**

Jak radzić sobie ze stresem w szkole? Pierwszym krokiem jest wczesne rozpoznanie prawdopodobnych objawów. Ciężko oczekiwać od dziecka, że samo zgłosi się po pomoc. Na etapie przedszkola łatwo jest pomylić symptomy stresu ze skokiem rozwojowym lub popularnym buntem czterolatka. To, co może sugerować stres w szkole, to nadmierne pobudzenie po powrocie do domu. Maluch staje się niesforny, nie reaguje na polecenia - w ten sposób odreagowuje trudne emocje z przedszkola.

U starszych dzieci stres związany z chodzeniem do szkoły to niechęć do odrabiania prac domowych, ograniczony kontakt z rówieśnikami poza zajęciami i brak zainteresowania wspólnymi spotkaniami. Zaniepokoić mogą problemy ze snem, częste pobudki w nocy lub nocne moczenie się. Niekiedy dziecko nadmierne drapie się, obgryza paznokcie, może też symulować objawy choroby. Bywa, że przed wyjściem do szkoły młody człowiek jest agresywny i pobudzony, lub odwrotnie - zamknięty w sobie, nieskory do rozmowy i usiłuje schować się przed pozostałymi domownikami.

### **Jak radzić sobie ze stresem w szkole, czyli sposoby, jak pomóc dziecku**

Sposoby na stres w szkole zależą od przyczyny problemu, wieku i charakteru dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym wymagają bacznej obserwacji, ogromną pomocą bywa rozmowa z doświadczonym pedagogiem lub wychowawcą. Z maluszkami należy często rozmawiać, gdyż najbardziej istotne informacje trafiają do rodziców okrężnymi drogami i nie są zwykle komunikowane wprost. Postaraj się, by Twoje dziecko miało w Tobie przyjaciela i powiernika myśli i nigdy nie obawiało się mówić o wszystkich swoich wątpliwościach.

Jak radzić sobie ze stresem w szkole w przypadku ucznia lub nastolatka? Jeśli Twoja pociecha nie radzi sobie z ogromem nauki, spróbujcie wspólnie odrabiać zadane prace domowe, skupiając się na najbardziej istotnych kwestiach. Wyjaśnij dziecku, że oceny nie są najważniejsze i nie musi być najlepszy we wszystkich dziedzinach wiedzy. Doceniaj jego postępy i ciesz się nawet z niewielkich sukcesów. Problemy nastolatków traktuj po partnersku - jeśli dziecko nie chce zwierzać się ze swoich problemów, zaproponuj spotkanie z psychologiem. Nie wyśmiewaj i nie neguj jego uczuć - dla niego są na tyle duże, że sam nie potrafi nad nimi zapanować.



Zachęcamy Państwa do zapoznania się z ciekawym artykułem na temat stresu szkolnego:

[Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie ze stresem szkolnym - Centrum Dobrego Wychowania FSD \(cdw.edu.pl\)](http://cdw.edu.pl)

Beata Wach

Agnieszka Cyranowska