

# ZDROWE I SZCZĘŚLIWE DZIECKO W SZKOLE

*(fragmenty wywiadu z psychologiem Dorotą Kawecką opublikowanego w tygodniku „WPROST” nr 35/2013)*

## **Szkoła to obowiązki, nauka, zadania domowe...**

Chodzi o to, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Dlatego nie należy się denerwować i zamartwiać, jeśli mało się interesuje np. pisaniem i czytaniem. Nie wolno dziecka zawstydząć, mówiąc np. „Zobacz, Krzysiu już potrafi czytać, a ty jeszcze nie”. Dziecko przychodzi do szkoły z własnym potencjałem, talentami, pasjami i marzeniami. Nie ma na świecie dzieci niezdolnych, a podział na ludzi zdolnych i niezdolnych jest nieuprawnionym uproszczeniem.

## **Każdy rodzic chciałby pewnie, żeby to jego dziecko było najlepsze. To dobre nastawienie?**

Wielu rodziców uważa, że dziecko zrealizuje ich niespełnione marzenia i ambicje. To do niczego nie prowadzi. Oczywiście warto pokierować dzieckiem, by się dobrze rozwijało, jego motywacja do pracy rosła, a talent rozkwitał. Jak? Po prostu nie przeszkadzać dziecku. Tak jak mówiłam wcześniej – pozwolić dziecku na spontaniczność. Nauka nie powinna mu się kojarzyć z przymusem, naciskiem, reżimem, ale z radością i przyjemnością, czymś bliskim i własnym.

## **Brzmi pięknie, ale lekcje trzeba odrobić. Pozwolę dziecku na spontaniczność, to uzna, że woli pobiegać z kolegami, niż zrobić zadanie.**

Ważna jest atmosfera. Odrabianie lekcji i nauka nie może kojarzyć się z czymś przykrym. Unikajmy krzyków typu: „Masz natychmiast siadać i odrabiać lekcje, bo jak nie, to nie wyjdiesz na dwór!”. Nauka nie może być karą. Rodzic z jednej strony powinien postawić na samodzielność, ale z drugiej być dla dziecka wsparciem. Jeśli widzi, że dziecko sobie nie radzi samo – pomóc. Pochwalić za najdrobniejszy postęp. Są na przykład dzieci, którym bardzo trudno się skupić. Pochwalmy więc, jeśli usiadło do książek i wytrzymało pięć minut: „Brawo! Wczoraj to były cztery minuty, a dziś już pięć! Wspaniale ci idzie!”. Co bardzo ważne – nie wolno dziecka krytykować za pierwsze niepowodzenia szkolne.

## **Ile czasu powinniśmy dać pierwszakowi na dostosowanie się do nowej sytuacji?**

Okres adaptacyjny trwa od trzech do sześciu miesięcy, a niekiedy do roku czasu. Układ odpornościowy dziecka słabnie pod wpływem stresu, dziecko częściej zapada na infekcje, nauka traci swój rytm wskutek częstych nieobecności. Tu również ważne jest zaangażowanie rodziców – dbałość o to, żeby dziecko dobrze się odżywiało, miało zapewnione jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu.

**Wielu rodziców przed rokiem szkolnym wyposaża domowe apteczki w środki, które pomogą zniwelować stres. W obawie o infekcje, tak częste jesienią w przedszkolach czy w szkole, profilaktycznie wzmacniają też organizmy dzieci prebiotykami.**

Oczywiście można wspomóc dziecko suplementami, które wzmocnią jego organizm. Przede wszystkim jednak stawiałabym na naturę i witaminy oraz mikroelementy zawarte w zdrowym jedzeniu.

### **Bronimy dziecka, wspieramy, stoimy po jego stronie. A co jeśli okaże się, że nasz aniołek w szkole to diabeł wcielony, który terroryzuje klasę i nauczyciela?**

Powtórzę raz jeszcze – rodzic zawsze powinien stać po stronie dziecka, tym bardziej jeśli jest krytykowane przez nauczyciela, zaetykietowane jako „nieposłuszne” lub „leniwe”. Uwagi nauczyciela należy oczywiście przyjąć, uznać za ważny sygnał, ale nie wolno dziecka opuszczać w tej sytuacji. Trzeba przy nim być, rozmawiać, postawić stanowcze warunki, ale zapewnić je o naszej miłości i akceptacji. Jeśli matka lub ojciec przyłączą się do krytykowania dziecka – zostaje ono samo ze sobą, pozbawione wsparcia, rady i nadziei na pozytywną zmianę sytuacji. Jego samoocena się obniży, spadnie też motywacja do nauki i poprawy zachowania. Warto szukać w dziecku jego dobrych cech, zdolności i talentów i tak z nim negocjować, by skorygowało niepożądane zachowania bez uszczerbku dla własnej godności i poczucia wartości.

### **A jak zachować się wobec nauczyciela, który naszym zdaniem niesłusznie krytykuje dziecko?**

Trzeba wziąć dziecko w mądrą obronę i nie bać się konsekwencji, np. gniewu nauczyciela. Rodzice są najbliższymi osobami dla dziecka i jego pierwszymi nauczycielami, dlatego dziecko powinno wiedzieć i czuć, że zawsze może się do nich zwrócić o pomoc. Z każdej sytuacji jest jakieś wyjście. Warto rozmawiać, konsultować się z doświadczonymi osobami, zasięgać rady psychologa. Częstym błędem i pułapką, w jaką wpadają rodzice, są ich własne ambicje i wygórowane wymagania. A przecież nie ma nic ważniejszego niż zdrowie i szczęście naszego dziecka. A długotrwały stres będący rezultatem nieprawidłowej relacji z wychowawcą lub rówieśnikami może zaburzać funkcjonowanie dziecka w szkole, osłabiać możliwości intelektualne, obniżać atrakcyjność w grupie rówieśniczej. Rodzice z reguły znają swoje dzieci, ich zalety i mocne strony, zainteresowania. Ta wiedza jest bezcenna dla szkoły, dlatego w rozmowach z nauczycielami należy mówić dobrze o własnych dzieciach. Szkoła zawsze będzie broniła swoich racji, bo jest taką instytucją, która z definicji ma rację. Przy całym szacunku dla dobrych nauczycieli, warto pamiętać o ujemnych stronach szkoły jako instytucji – że bywa ona bezduszna, represyjna, że panuje w niej duch walki, rywalizacji i konkurencji, że nadmierny nacisk kładzie się na testy, rankingi i pomiary

### **No właśnie – oceny. Raz będzie to słoneczko, innym razem ponura chmurka. Jak przygotować dziecko do takiej konfrontacji?**

Na pewno nie karcić za złe oceny. Dostałeś chmurkę? To teraz postarajmy się, żeby ją przepędzić i żeby na niebo wyszło piękne słoneczko. Zarówno sukcesy, jak i porażki są dziecku potrzebne do prawidłowego rozwoju. Pozwólmy dzieciom na błędy i własne poszukiwania, pozostając ich mądrymi przewodnikami. Najgorszą metodą wychowawczą jest zawstydzanie dziecka i wzbudzanie w nim poczucia winy. Niestety takie metody są w powszechnym, codziennym użyciu. Dziecko traci przez to zaufanie do dorosłych i zamyka się w sobie, odmawia rozmowy i unika zwierzeń.

### **Jak dostrzec, że dzieje się coś niedobrego?**

Nie wolno lekceważyć niepokojących sygnałów, zwłaszcza takich jak: bóle brzucha, bóle mięśni, trudności ze snem, brak apetytu, apatia, smutek, przygnębienie, wycofanie, lęk przed szkołą. Jeśli dziecko stanowczo odmawia pójścia do szkoły, twierdząc, że się boi i jeśli taka sytuacja utrzymuje się mimo naszych prób perswazji, wymaga interwencji w szkole i wspólnego zastanowienia się, co mogło wywołać taką reakcję. Jeśli sytuacja się pogłębia, z pewnością trzeba skorzystać z porady doświadczonego psychologa lub doświadczonego pediatry. (...)