

Kako prepoznati i savladati strah od škole?

Djeca koja osjećaju strah od škole često se tuže da ih boli želudac, glava ili da osjećaju vrtoglavicu. Kod mnoge djece javlja se nesanica te često traže i da spavaju s roditeljima. Neka djeca boje se do te mjere da ne žele ući u školsku zgradu i kad dođu pred školu, počinju se ponašati uznemireno i plaču, jer očajnički pokušavaju izbjeći situaciju koja ih plaši. Kod djece s istinskim strahom od škole takvo ponašanje prisutno je svakodnevno, a nestaje vikendom i tijekom školskih praznika.

Zašto se dijete boji škole?

Mnogo je čimbenika koji utječu na strah od škole kod djeteta. Ponekad očekivanja roditelja da dijete ima sve petice uzrokuju strah od neuspjeha i da će zbog toga razočarati roditelje. Nesamostalnost djeteta i ovisnost o roditelju često biva kad je dijete bilo bolesno ili prebolovalo neku ozbiljniju bolest pa roditelj ne postavlja primjerene zahtjeve ispred djeteta da ga ne bi frustrirao, a to može rezultirati ovisnošću o roditeljima, tj. nesamostalnošću.

U podlozi straha od škole mogu biti i različite bojazni poput nepoznatih društvenih situacija ili upoznavanja novih ljudi. Mnogi su razlozi straha, a roditelj je taj koji je najbližiji djetetu i može na vrijeme problem prepoznati te pomoći svom djetetu otvorenim razgovorom i suočavanjem sa strahom. Međutim, ako se i dalje nastavi strah od škole, u tom slučaju roditelj se treba obratiti za pomoć stručnom suradniku u školi, koji će procijeniti treba li djetetu psihološka pomoć ili savjetodavni razgovori, koji će djetetu poslužiti kao smjernice u svladavanju straha.

Što mogu učiniti kad moje dijete ne želi ići u školu?

U slučaju nepostojanja dubljih razloga odbijanja škole, u pravilu je dobro biti odlučan u tome da se ne propusti nastavu. Djeci koja duže vremena izostanu s nastave s vremenom će biti teže vratiti se u školu i ponovno priviknuti na tempo koji ona nameće.

Dobra priprema za školu bitna je za svakog predškolca, a ne samo za one kod kojih se javlja strah od škole. Dobro zdravlje, pravilan odgoj, puno ljubavi u obitelji i mnoštvo prilika za igru i učenje važna su osnova.

Za djecu su karakteristična prirodna znatiželja, postavljanje pitanja i razvijena mašta. Sve su to resursi koje roditelji trebaju ohrabrivati i s kojima mogu raditi.

Osim smanjivanja djetetovog straha i stresa, roditelji trebaju i smanjiti vlastiti stres. Prirodno je da brinu kako će se njihovo dijete snaći u školi, no ako roditelj ne vjeruje da će djetetu biti dobro u školi, u to neće vjerovati ni dijete. Stoga je bitno steći uvjerenje da je škola dobra za dijete i njegov razvoj.