Sposoby na niepokój



Jak rozmawiać z dzieckiem, które boi się szkolnego debiutu?

Zmiana szkoły, tak jak każda inna duża zmiana w życiu, powoduje lęk. Młody człowiek może obawiać się tego, jak ocenią go rówieśnicy, czy znajdzie swoje miejsce w grupie, czy będzie mieć przyjaciół. Obawy budzą nowe wymagania nauczycieli, większy zakres wiedzy do opanowania.

W tym roku do nowej szkoły idą uczniowie, który niemal całą ósmą klasę spędzili w domach, w izolacji związanej z pandemią. To była wyjątkowa sytuacja - stres, niepewność, obawy związane z egzaminami, brak szkolnej rutyny, tęsknota za przyjaciółmi albo ulga, że nie trzeba widywać kolegów i koleżanek z klasy. To wszystko może podsycać lęk przed szkolnym debiutem i osłabiać odporność psychiczną.

Konkretne argumenty

O obawach i niepokoju warto rozmawiać, by rozładować napięcie i wyregulować emocje. W rozmowach z dzieckiem można sięgać np. do takich argumentów:

- To, czego się obawiasz, to są twoje wyobrażenia. To nie jest coś prawdziwego, realnego – tylko twoje myśli. Nie wiesz, jak tam będzie. Do ciebie należy decyzja, czy będziesz sobie wyobrażać coś złego czy coś dobrego. Pamiętaj, że często właśnie od naszego nastawienia zależy, co wydarzy się w przyszłości.

- W liceum/technikum/szkole branżowej trafisz do grona ludzi, których interesują podobne rzeczy, jak ciebie. Wybraliście taki sam profil klasy. Jest prawdopodobne, że tam znajdziesz pokrewne dusze.

- Zmiana środowiska to okazja, by pokazać siebie takim, jaki/jaka naprawdę teraz jesteś. Poznasz ludzi, którzy nie znali cię wcześniej – masz u nich czystą kartę. Możesz się im zaprezentować z najlepszej strony.

- W nowej szkole będzie inaczej. Być może na początku trudniej. Ale z czasem się przyzwyczaisz, a ja zawsze będę cię wspierać i w ciebie wierzyć - nawet jeśli będziesz mieć gorsze stopnie.

Techniki, które pomagają

W rozmowie z dzieckiem warto sięgnąć po dwie techniki, często polecane przez psychologów.

Pierwsza z nich dotyczy odwoływania się do wcześniejszych dobrych doświadczeń. Jeśli młody człowiek uważa, że w nowej szkole na pewno sobie nie poradzi albo że nikt go nie polubi, warto poszukać wspomnienia, które pokazałoby, że kiedyś w podobnej sytuacji wszystko poszło dobrze. Można przywołać np. sytuację, w której dziecko wchodziło w nową grupę na treningu, wyjechało na obóz z nieznanymi sobie ludźmi, dobrze poradziło sobie na kursie językowym za granicą. Jeżeli trudno nam znaleźć dobry przykład z życia dziecka, można poszukać podobnego np. w książce, filmie, czy innym utworze, z którego bohaterem dziecko umie się utożsamić. Można także powspominać własne doświadczenia, ale należy to zrobić z wyczuciem. Nie chodzi o to, by z entuzjazmem opowiadać, jak wspaniale rodzic czuł się w liceum, ale raczej o to, by pokazać: „Ja też się obawiałem/obawiałam początku nowej szkoły. Rozumiem cię, znam to uczucie. U mnie okazało się, że liceum to było świetne miejsce, świetny czas w moim życiu. Myślę, że u ciebie też tak będzie”.

Druga technika przydaje się, gdy młody człowiek nie bardzo umie zapanować nad swoim niepokojem. Można wówczas zaproponować takie ćwiczenie: „Wyobraź sobie kogoś, kogo bardzo lubisz, kto jest ci bliski. To może być przyjaciel, brat, siostra, ulubiony piosenkarz, piłkarz – ktoś, komu dobrze życzysz. Wyobraź sobie, że ta osoba stoi przed ważnym dla siebie

zadaniem – ma rozpocząć naukę w nowej szkole. Boi się tego. Co jej poradzisz? Jakie podsuniesz pomysły na poprawę nastroju? Wymień tyle sposobów, ile przyjdzie ci do głowy! Zapisz je wszystkie na kartce. A teraz pomyśl, które z tych sposobów pasowałyby do twojej sytuacji. Wypróbuj je!"

Czego lepiej nie mówić?

Absolutnie nie należy zaprzeczać uczuciom dziecka ani ich pomniejszać („Przecież nie masz się czego bać", „E tam, wymyślasz coś sobie", „Świetnie sobie poradzisz i tyle"). Każdy ma prawo czuć obawę przed tym, co nieznane. Zaprzeczając temu, powodujemy tylko to, że dziecko traci zaufanie do rodziców (po co się zwierzać, skoro wyśmiewają to, co czuję?) i myśli, że coś jest z nim nie tak (rodzice mówią, że nie mam się czego bać, a przecież ja czuję strach).

Złym pomysłem jest porównywanie dziecka do innych osób. Mówiąc np.: „Twoja siostra dała sobie radę, to i ty sobie poradzisz" dajemy dziecku do zrozumienia, jakie mamy wobec niego oczekiwania (by dorównało starszemu rodzeństwu) i tylko pogłębiamy strach (a jeśli się nie uda? Będę gorszy? Mniej kochany i akceptowany?).

To nie jest też dobry czas na stawianie wymagań i straszenie („Jak będziesz ciężko pracować i naprawdę się przyłożysz do nauki, to nie masz się czego bać").

Przede wszystkim empatia

Zestresowanemu nastolatkowi warto podsuwać zajęcia, które zajmą jego myśli, skłonią go do aktywności fizycznej (świetnie redukuje napięcie emocjonalne). Dobrze zadziałają także konkretne przygotowania do nowego roku szkolnego: kupno podręczników (https://sklep.nowaera.pl/najszersza-oferta-podrecznikow-do-szkoly-sredniej?cid=spp&class=685&_ga=2.219255057.943610374.1566203553-1969567386.1520347182) i zeszytów, odświeżenie ulubionych ubrań i butów, zrobienie zdjęcia do legitymacji, opracowanie trasy dojazdu do szkoły.

W trudnych chwilach najlepiej zadziała na dziecko empatia, pokazanie, że jesteśmy blisko. Czasem wystarczy powiedzieć: „To, że się denerwujesz, jest normalne. Jestem w tym z tobą". Choć nastolatek może zareagować w dziwny dla nas sposób („Wcale się nie denerwuję!!!"), to jednak wsparcie rodzica wciąż dużo dla niego znaczy.