



ČEGA SE BOJIŠ

Vjerojatno ste se, kao roditelji, susreli sa situacijom kada je Vaše dijete općenito uzbuđeno oko škole, ali kada dođe trenutak da mora krenuti – javlja se nezadovoljstvo. Čak i ako se uspijete dovesti do škole bez problema, kada se morate rastati dijete počinje plakati i ne želi Vas pustiti. Vaše dijete možda često dolazi kući usred nastave zbog truhobolje, glavobolje i mučnine. Svi ovi scenariji vjerojatno su odraz straha od škole koji je zapravo jako čest.

Strah kod djece nije neuobičajen niti je znak za zabrinutost roditelja. On je temeljni osjećaj koji ima evolucijsku ulogu u obrani od opasnosti. Upravo zato jer imaju određenu funkciju, različiti strahovi se javljaju u različitim razvojnim fazama djeteta.

Razvojni period koji djelomično obuhvaća i djecu u prvim razredima osnovne škole jest onaj od treće godine života do školske dobi. Tada se djeca najčešće boje kazne jer se dijete suočava sa zabranama od strane roditelja i posljedicama za svoje ponašanje. Tijekom šeste i sedme godine života, javljaju se strahovi od provala, krađe, lopova i to najčešće nakon filmova ili sadržaja na internetu. Polaskom u školu, javlja se briga za odgovornost – djeca se boje da kasne u školu, da nisu naučili i slično. Strah od škole uključuje i strah od neuspjeha te strah od reakcije drugih učenika u razredu ili učiteljice. Često se strah od škole javlja i zbog previsokih očekivanja roditelja vezanih za školski uspjeh. Velik broj izostanaka, niska motivacija za učenjem, bolovi u trbuhu, proljev, mučnina i glavobolja, karakteristična su ponašanja za djecu koja imaju strah od škole.

Kada se strah od škole javi, ne radi se o tome da dijete “ne želi” ići u školu, već je stvar toga da jednostavno “ne može”. Dječji mozak razmišlja o školi kao o vrsti opasnosti i od nje se želi obraniti. To može biti popraćeno i strahom da će im se nešto dogoditi u odsustvu roditelja. Kada dijete upitate čega se u školi boji, možda Vam neće moći dati konkretan razlog. Često će to biti odgovor “ne znam”. A to je zato jer zaista ne znaju. Možda će Vam reći i da ne postoji neki razlog - ali njihov mozak i dalje misli da se tamo nalazi neka opasnost i prijetnja i djeluje sukladno tome. Psihologija poznaje jedan mehanizam koji se zove fight or flight, odnosno, bori se ili bježi. Zbog ovoga, ulazak djeteta u školu može izgledati kao vrsta tantruma (fight) ili izbjegavanje ulaska (flight). Kada se nosite s djetetom koje se boji ulaska u školu, zapravo se nosite s njegovim mozgom koji se bori da zaštiti samo dijete. Tako mozak neće prestati razmišljati o toj opasnosti ako prema djetetu pristupite strogim rječnikom ili velikim posljedicama u vidu kazne, već ako mu pružite osjećaj sigurnosti, razumijevanja i kontrole.

Strahovi općenito, pa tako i strah od škole, utječu na osobu na način da misli da nema kontrolu nad situacijom. Zato dozvolite djetetu da, na primjer, odabere svoj najdraži doručak ujutro, odjeću koju će odjenuti, da ponese svog omiljenog superjunaka. Tako će dijete dobiti osjećaj kontrole. Za pobjeđivanje straha važni su i mali koraci naprijed. Tako možete jedan tjedan pratiti dijete sve do ulaza, sljedeći tjedan do školskog dvorišta i tako dalje. Nagradite dijete za svaki pomak – otiđite na njegovo omiljeno mjesto, pogledajte smiješni film, provedite dan po njegovoj volji.

Istaknut ću i važnost suradnje s učiteljima. Učitelji su ti koji jako dobro poznaju Vaše dijete s obzirom na vrijeme provedeno u školi i različite situacije kroz koje dijete prođe. Izrecite učitelju svoje brige, upitajte za savjet, a učitelj će Vam sigurno dati povratnu informaciju kako djetetu prolazi dan. Možda Vaše dijete teško i pod strahom uđe u školu, ali je tijekom dana dobrog raspoloženja i okruženo prijateljima. Ukoliko trebate i dodatnu pomoć, obratite se stručnim suradnicima škole.

Kako bi roditelji olakšali djeci nošenje sa strahovima općenito, važno je da ih prihvate te im ostave prostor za suočavanje sa strahom. Na primjer, ukoliko se dijete boji glasnih zvukova, u redu je djetetu pružiti priliku da se povuku iz situacije. Važno je da roditelji ne uvjeravaju dijete da nema potrebe da se nečega boji ili ga posramljuju – to može izazvati dodatnu frustraciju jer se djetetu čini kao da ne razumijete koliko je njemu taj strah velik. Kao što mi odrasli imamo strah od nečega i to nam je jako strašno – jednako tako ga imaju i djeca. Često, kada strah počinje slabjeti, djeca imaju potrebu postepeno se izlagati situacijama koje su mu do toga trenutka bile odbojne. Na taj način dijete stječe hrabrost te mu je potrebno to omogućiti uz, naravno, kontrolu roditelja u opasnim situacijama.

Kada se strah od škole javi, ne radi se o tome da dijete "ne želi" ići u školu, već je stvar toga da jednostavno "ne može".

Dječji mozak razmišlja o školi kao o vrsti opasnosti i od nje se želi obraniti.

Vježbica za verbaliziranje i svladavanje straha

Neka Vam dijete pokaže gdje u tijelu osjeća strah – je li to trbuh, prolaze li ga trnci, lupa li mu srce ili mu se po glavi vrte različite misli.

Neka dijete pokuša nacrtati svoj strah i obojiti ga. Neka mu da neko ime i neka mu kaže sve što ima.

Neka dijete nacrtá strah kojem će se narugati – s klaunovim nosom, smiješnom perikom ili smiješnim cipelama.

Prisjetite se zajedno nekih smiješnih situacija i razgovarajte o njima – smijeh može otjerati strah!

Neka dijete zamisli da je veličine diva, a da je njegov strah veličine mrava. Neka ga pogazi!

Jelena Strujić, mag.psych.