

Sześciolatek idzie do szkoły. Jak zmniejszyć jego stres?

Stres w ujęciu biologicznym to reakcja organizmu na stawiane przed nim wymagania: fizyczne lub psychiczne. Odnosi się do tych wszystkich bodźców, które zmieniają stopień gotowości człowieka do działania. Wywołują pobudzenie emocjonalne, przyspieszoną akcję serca, szybszy oddech i wyższe ciśnienie krwi oraz wzrost stężenia cukru we krwi, suchość w ustach, gęsią skórę. Stres w aspekcie psychologicznym to brak równowagi pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami danej sytuacji. Przywrócenie równowagi wymaga od człowieka podjęcia odpowiednich działań zaradczych.

Stres kojarzy nam się z brakiem komfortu. Tymczasem to także motor napędzający nas do działania, dopingujący do wyczerpanej aktywności, popychający do podejmowania prób, prowadzący do sukcesu lub porażki. Stres zawsze będzie towarzyszył człowiekowi, niezależnie od wieku i płci, istotne jest jednak, by jego poziom był współmierny do czekającego nas zadania, mobilizujący, a nie degradujący, konstruktywny, a nie niszczący.

Jak korygować poziom stresu u 6-latka?

Należy wyposażyć dziecko w odpowiednie narzędzia. Najbliżsi – rodzice, dziadkowie – to osoby odpowiedzialne za niezbędne każdemu dziecku poczucie własnej wartości oraz wsparcie. Dorośli budują świat wokół dziecka. Tworzą sytuacje, dzięki którym zdobywa ono doświadczenia, przekonuje się o własnych możliwościach, szlifuje umiejętności. Ich akceptacja daje mu poczucie bezpieczeństwa oraz idące w ślad za nim przekonanie, że warto podejmować kolejne wyzwania.

Poczucie własnej wartości

Najlepiej je budować, wdrażając dziecko do samodzielności. Kilkulatek powinien wykonywać wszystkie czynności związane z samoobsługą: myć się, czesać, ubierać, wiązać buty, zapinać guziki, zasuwać suwaki. Chociaż nam, dorosłym, te czynności wydają się proste, niemal odruchowe, dla dziecka bywają trudne, a przy tym są niezwykle ważne. Pozwalają mu panować nad własnym ciałem, porządkować i kreować najbliższą rzeczywistość. Dają poczucie sprawstwa, wpływają na precyzję ruchów oraz koordynują pracę oka i ręki. Angażują te same mięśnie, które następnie wykorzystają przy pisaniu, czytaniu, rysowaniu i malowaniu. Wspomagają powstawanie sekwencji ruchowych, na których opierają się złożone czynności, w które obfituje szkolna codzienność.

Przygotowując własne dziecko do przekroczenia szkolnego progu, posunęłam się nawet o krok dalej. Postanowiłam wdrożyć je do samodzielnego szykowania garderoby na dzień następny. Każdego wieczoru siadaliśmy przed telewizorem i wspólnie oglądaliśmy prognozę pogody. Najpierw pokazałam synowi, gdzie na pogodowej mapie znajduje się nasze miasto. Potem analizowaliśmy znajdujące się na niej symbole. Interpretowaliśmy je w „kategoriach ubraniowych”. Przez miesiąc pomagałam, potem już tylko korygowałam jego wybory. Po kilkutygodniowym treningu sam radził sobie doskonale. Brał pod uwagę wiele aspektów – nie tylko grubość swetra czy długość spodni. Pamiętał również o płaszczu przeciwdeszczowym, czapce chroniącej przed słońcem. Wiedział, kiedy lepsze będą buty kryte, a kiedy sandały.

Docenialiśmy jego umiejętności. Chwaliliśmy za spostrzegawczość i trafność wyboru. Podkreślaliśmy postępy. Cieszyliśmy się, bo nasz syn, poza samodzielnością, rozwijał

myślenie przyczynowo-skutkowe, niezbędne w nauce matematyki. Dzięki tym doświadczeniom sam zdecydował o podniesieniu poprzeczki. W zerówce sam pakował swój szkolny plecak. Musiał pamiętać o zabraniu kredek, farb, fletu, kąpielówek albo stroju na wychowanie fizyczne. Nigdy się do tego nie wtrącaliśmy.

Prace domowe

Poczucie własnej wartości dziecka doskonale wspomaga wdrażanie do codziennych, domowych obowiązków. Dziecko musi wiedzieć, że każdy człowiek ma nie tylko przywileje, ale także powinności. Nakrywanie do stołu, zbieranie naczyń, pomaganie w ich zmywaniu lub wycieraniu, utrzymywanie porządku w swoim pokoju, pranie własnej bielizny, pomoc rodzicom w drobnych zakupach to tylko przykłady czynności, dzięki którym poczuje się ważne, potrzebne i mądre, zrozumie istotę obowiązkowości, współdziałania z innymi oraz, co niebagatelne, na rzecz innych.

Trening czyni mistrza. Im więcej czynności wykona razem z Wami lub pod Waszym czujnym okiem, tym silniejsza będzie potrzeba współdziałania. Tym większa chęć do pokonywania trudności, oczywiście, jeśli docenicie i należycie podkreślicie jego wysiłki.

Umiejętności, które dziecko opanowało dotychczas, mogą stanowić doskonały argument i zachętę do dalszej pracy:

- ❖ Kreślenie tych liter to trudna sztuka. Ale wcześniej nauczyłeś/łaś się czegoś równie trudnego. Wspaniale wiążesz buty.

Spójny system wychowawczy

Dziecko lubi wiedzieć, co jest dobre, a co złe, co mu wolno, a czego absolutnie nie wolno robić. Konsekwencja w przestrzeganiu zasad porządkuje rzeczywistość dziecka, ułatwia orientację w społecznych realiach, wpływa na jakość relacji z innymi ludźmi.

Jakiś czas temu prowadziłam cykl zajęć wspomagających prawidłowe zachowania w grupie kilkulatek. Jednym z elementów zajęć było wprowadzanie normy, bezwzględnie przestrzeganej przez cały następny tydzień. Pewnego dnia przyszedłam na zajęcia i nie przyniosłam ze sobą żadnej nowej zasady.

Wcześniej wypisywałam je na dużych kartkach. Rozmawialiśmy o nich, odgrywaliśmy scenki, porównywaliśmy doświadczenia. Ale nie tego dnia. Jedno z dzieci podeszło do mnie i zapytało:

- Proszę pani, gdzie jest norma na ten tydzień?
- W tym tygodniu spróbujemy przestrzegać zasad, które już dobrze znamy – odpowiedziałam.
- Szkoda – bo ja tak lubię te zasady.

To cała prawda o dziecięcej potrzebie regulowania rzeczywistości. Ten komentarz usłyszałam od dziecka, które miało poważne problemy z przestrzeganiem norm – nie raz ponosiło konsekwencje wynikające z ignorowania reguł. A mimo to, a może właśnie dlatego, doskonale czuło, jak bardzo są mu potrzebne.

Wsparcie rodziców

Wsparcie to pojęcie, które należy rozumieć szeroko. Dziecko potrzebuje naszego czasu i zainteresowania. Nie chodzi o to, ile uwagi mu poświęcamy, ale o to, jak to robimy. Bardzo ważne są rozmowy z dzieckiem. Te podczas wspólnych posiłków, wykonywania domowych obowiązków, jazdy samochodem czy zakupów. Oraz te po obejrzeniu filmu czy przeczytaniu bajki.

Mowa ma bezpośredni wpływ na rozwój intelektualny dziecka. Stanowi wskaźnik tego rozwoju. Dlatego codzienna konwersacja z dzieckiem, przy każdej okazji, pod byle pretekstem, jest nie do przecenienia. Rozmowa wpływa na zasób słownictwa i bogactwo pojęć, którymi dziecko operuje. Uczestnicząc w rozmowach, poznaje kulturę dyskusji: potrafi słuchać innych, rozumie treść przekazu, formułuje własne poglądy. Dzięki temu czuje się pełnoprawnym członkiem rodziny, kimś ważnym i wyjątkowym.

Własne zdanie dziecka

Niezwykle ważne jest prawo dziecka do własnego zdania. Możliwość wypowiedzenia opinii, która zostanie wysłuchana i uwzględniona przez dorosłych. Nie namawiam do stawiania rzeczy na głowie. Nie chodzi o sytuację, w której dziecko dyktuje warunki, ale o taką, w której może zabrać głos na dotyczący go temat:

- Wolałbym tamto biurko, jest duże i bardzo mi się podoba.
- Możemy kupić duże biurko, jeśli chcesz, ale nie może być takie drogie.

- Chciałabym spędzić wakacje u babci. Tam jest zawsze bardzo wesoło.
- Pojedziesz do babci na dwa tygodnie, potem spędzimy czas nad morzem itp.

Takie postępowanie daje dziecku poczucie bliskości, przynależności. Buduje poczucie więzi. Wie, że w trudnych chwilach może szukać oparcia w rodzicach, może na nich liczyć. Bez obaw patrzy więc w przyszłość.

Wspólne zabawy

Rysowanie, malowanie, lepienie razem z rodzicami, gry planszowe, w czasie których dziecko nie tylko się uczy, ale także może być nauczycielem i nauczyć czegoś tatę lub mamę. Może im pokazać, jak ulepić plastelinowego ślimaka, wykonać papierowego ludzika, skorygować przekręcone słowa lub fakty w treści ulubionej bajki – to daje mu poczucie ważności.

Doskonałą formą akceptacji są zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, w których uczestniczy cała rodzina. Wówczas każdy, tak dziecko, jak dorosły musi się dostosowywać do realiów sytuacji. Polecam wycieczki piesze i rowerowe. Podczas takich eskapad wszyscy członkowie rodziny mogą się wykazać wyjątkowymi umiejętnościami. Wszyscy mogą poczuć satysfakcję, płynącą ze sprawności i tężyzny fizycznej.

Czego nie robić?

Nie straszcie dziecka szkołą.

- Nie chcesz czytać? Poczekaj, pani w szkole cię nauczy!

Nie podważajcie jego umiejętności i nie deprecjonujcie starań:

- W szkole wszystkie dzieci będą umiały czytać, ty nie.
- Pisz ładniej, bo w szkole będziesz najgorszy.

Nie porównujcie z innymi:

- Piotruś narysował ładniej niż ty.

To wszystko stawia je na przegranej pozycji zanim jeszcze zaczną się starać. Odbiera motywację, zabija chęć do podejmowania wysiłku. Dziecko myśli: „Po co mam się męczyć? Inni i tak są lepsi”.

Musicie pamiętać, że dla sześciolatka jesteście największym autorytetem i wyrocznią. Słowa, które wypowiedzicie, są jak samosprawdzająca się przepowiednia.

Dlatego zachęcajmy, a nie zniechęcajmy. Tłumaczymy, wyjaśniamy, pokazujemy. Doceniajmy i wspierajmy jego wysiłki. Pamiętajmy, że każde dziecko rozwija się w swoim własnym tempie. Potrzebuje czasu, żeby rozwinąć skrzydła.

Co myśli o sobie sześciolatek?

Myślenie dziecka 6-letniego ma bardzo konkretny wymiar. Opiera się na tym, czego dotychczas doświadczało. Jeśli informacje zwrotne płynące z dobrze mu znanej rzeczywistości są konstruktywne, to w taki sam konstruktywny sposób postrzega swoją przyszłość i czekające go wyzwania. Przekroczenie szkolnego progu to w tej sytuacji kolejne doświadczenie. Zmierzy się z nim bez paniki i podoła mu bez trudu, dzięki ugruntowanemu poczuciu własnej wartości i wsparciu rodziny.

Jestem samodzielny/a – potrafię się umyć, ubrać, zjeść.

Nie boję się obowiązków – codziennie pomagam mamie i tacie.

Znam normy i zasady – wiem, jak się zachowywać w grupie.

Umiem słuchać pani – w domu codziennie rozmawiam z rodzicami, dobrze rozumiem, co do mnie mówią.

Nie boję się szkoły – bo nikt mnie nią nie straszy.

Jeśli z czymś sobie nie radzę – umiem nazwać swój problem i poprosić o pomoc dorosłych.

Jestem mądry/a i dzielny/a – rodzice często mnie chwala, podkreślają moje umiejętności.

Wniosek: W szkole na pewno dam sobie radę!

Joanna Pluta

www.swierszczyk.pl