

## Strah od škole – savjeti roditeljima

U podlozi straha od odlaska u školu najčešće stoji strah od odvajanja od roditelja (najčešće majke). Nerijetko se događa da teškoće odvajanja nema samo dijete, nego i roditelji. Dapače, dijete osjeća napetost i tjeskobu roditelja, a ako roditeljima nije lako, kako će biti djetetu. Uzrok straha od škole može biti i neugodno ili stresno iskustvo koje je dijete doživjelo u školi ili kod kuće. U tom slučaju važno je s djetetom proraditi to iskustvo i zaštititi dijete. No, bez obzira što je uzrok, važno je da roditelji ne ostave dijete kući kada pokazuje otpor prema školi jer što god je dijete duže doma, teže će mu biti ponovo krenuti u školu. Ako dijete izbjegava ono čega se boji, strah će biti sve veći. Ako se počne suočavati sa strahom, strah će se smanjivati. U tom suočavanju sa strahom djetetu je potrebna pomoć odraslih (roditelja, učitelja, psihologa....).

### Kako roditelji mogu pomoći djetetu u odvajanju i odlasku u školu?

- **PRIPREMITI DIJETE** - prije odlaska u školu objasniti djetetu što slijedi, što ga sve čeka taj dan, kako će dan izgledati, zajedno s djetetom spremi knjige za školu.
- **BITI JASAN** –objasniti djetetu točno što će se dogoditi u školi – koje će predmete imati, do kada će biti u školi, gdje će roditelj biti, što će raditi nakon škole....
- **BITI UZ DIJETE** - provesti određeno vrijeme s djetetom prije odlaska u školu u nekoj opuštenoj aktivnosti kako bi se dijete osjećalo što ugodnije.
- **KRATKI POZDRAV** – kada dijete dođe u školu, ne odugovlačiti pozdravljanje i odvajanje. Kratko se pozdraviti i odlučno odvojiti od djeteta, u dobrom raspoloženju, s osmjehom. Važno je da dijete osjeti optimizam i samopouzdanje roditelja. To će smanjiti dječji strah. Pozitivne emocije roditelja lako se prenose i na dijete.
- **DRŽATI SE DOGOVORA** – ako je roditelj obećao djetetu da će ga čekati ispred škole, onda to treba i učiniti. Ne iskradati se i napuštati dijete kada dijete ne gleda jer će to narušiti osjećaj povjerenja i sigurnosti. Važno je da dijete može vjerovati roditeljima.
- **POVEZNICA** – nekoj djeci treba nešto za utjehu, nešto što će ih povezati s roditeljima dok su odvojeni (npr. majka može djetetu staviti u pernicu svoju sliku i reći da ju može pogledati ako zaželi).
- **RUTINA** – za djetetov osjećaj sigurnosti i stabilnosti važno je navikavati dijete na rutinu (ustaljeni dnevni raspored) jer to daje djetetu osjećaj kontrole i predvidivosti.
- **PRIČANJE PRIČE** – navečer prije spavanja preporuka je pričati djetetu priče sa sličnom tematikom koja muči dijete (npr. strah od odvajanja), ali priča treba biti indirektna (npr. likovi mogu biti životinje ili neka druga djeca) kako bi dijete s odmakom, iz “sigurne zone” moglo pratiti priču. Priča treba imati sretan završetak. Primjerice, ako je u pitanju strah od odvajanja, može se djetetu ispričati kako je mama koza imala male kozliće koje je jako voljela, ali je jednoga dana morala otići u grad kupiti neke stvari. Kozlići su bili jako tužni kada je mama otišla. Bojali su se. Neki su i plakali. Ali, mama se ubrzo vratila s punom košarom zanimljivih stvari. Kozlići su veselo skakutali oko majke dijeleći stvari koje im je donijela.... Ovo je samo kratak primjer kako priča može izgledati, a roditelj može proširiti i nadopuniti priču (naročito ovaj dio što su kozlići radili dok mame nije bilo kako bi lakše podnijeli odvajanje). Dijete će se identificirati s likovima iz priče i naučiti kako rješavati teškoće koje ga muče.



Pripremila: Vera Šušić, psiholog