Magiczny Kraków

Rozwiń swoje skrzydła

2023-08-30

Jak poradzić sobie z powrotem do szkoły? Czego nie powinniśmy mówić swojemu dziecku? Jak zmobilizować się do nauki? Na te pytania odpowiada pedagog i socjoterapeuta Michał Kowalski. Rozmawiał z nim Tadeusz Mordarski.

Niektórzy dorośli mają problem lub nawet traumę związane z powrotem do pracy po dwóch tygodniach urlopu. Jak w takim razie mają poradzić sobie dzieci, by wrócić do szkoły po dwumiesięcznej przerwie?

Michał Kowalski: Gdybym znał jednoznaczną odpowiedź, dostałbym nagrodę Nobla. Nie ma bowiem jednej recepty. Wszystko zależy od tego, ile dziecko ma lat, jak wspomina miniony rok szkolny i w jaki sposób spędzało wakacje. Gdy maluch idzie do I klasy, na pewno nie możemy go straszyć szkołą, mówiąc np.: „starszy brat miał problemy, ciekawe, jak ty sobie poradzisz” albo: „jak ja chodziłem do szkoły, to nauczyciele dawali nam jedynki”. Dziecko samo powinno stworzyć sobie obraz szkoły, określić, czy dany nauczyciel mu się podoba czy nie. Dzieci w klasach I–III bardzo lubią uczestniczyć w kompletowaniu szkolnej wyprawki. W niektórych rodzinach jest to nawet pewien rytuał i on jest bardzo pożądany. Nasza pociecha może sobie wybrać ulubiony zeszyt, długopis, rzeczy, które chce mieć w piórniku. Ze starszymi można zacząć rozmawiać o powrocie do szkoły, o kolegach i koleżankach. Na pewno nie można demonizować powrotu do szkoły i podkreślać, że „zaraz się zaczną sprawdziany”. Natomiast licealiści mają już twarde poglądy na szkołę i trudno ich do czegoś przekonywać. Proponuję wieczorną rozmowę przy herbacie i zapytanie o to, jakie mają obawy i w jaki sposób możemy im pomóc.

Jak przyzwyczaić się do wczesnego wstawania, gdy podczas wakacji mogliśmy spać do południa?

Już pod koniec wakacji warto sobie każdego dnia zacząć przestawiać budzik o 10 min wcześniej. Można wejść w rytuał sportowy, np. pobiegać. Nie oszukujmy się jednak – jeżeli do ostatniego dnia sierpnia ktoś wstawał o godz. 13.00, to od września nie zacznie nagle się budzić o 6.30. Dla nikogo to nie jest proste. Tutaj ważne są nasza silna wola i samozaparcie. Dzień wcześniej warto zjeść lekką kolację, nie przeciążać swojego organizmu i nie korzystać z telefonu, gdy leżymy już w łóżku.

Udało nam się wstać. Jesteśmy w drodze do szkoły. Jak sobie poradzić ze stresem związanym z nowym otoczeniem: nową szkołą, klasą, rówieśnikami, czasem nowymi nauczycielami?

To jest coś, nad czym się nie pracuje w drodze do szkoły, ale dużo wcześniej. Jako rodzice powinniśmy z dzieckiem rozmawiać, ale – powtórzę to – unikajmy historii demonizujących szkołę i tekstów typu: „będziesz miał teraz zadawane po sto zadań”. Nie wiemy przecież, czy tak rzeczywiście będzie. My, jako rodzice, chodziliśmy do szkoły kilkanaście, kilkadziesiąt lat temu. Możemy o tym opowiedzieć, ale nie przekładajmy tego jeden do jednego, bo szkoła sprzed 20 lat była inna niż ta obecna. Nie nastawiajmy dziecka negatywnie, mówiąc: „nie znajdziesz kolegów”, „będzie duża rywalizacja”, „jak

podpadniesz nauczycielowi, to będzie cię pytał”. Starajmy się raczej rozwiewać wątpliwości dziecka na temat szkoły. Opowiedzmy dziecku o swoich pozytywnych doświadczeniach. Wiele osób pewnie powie, że nic dobrego ich w szkole nie spotkało. Nie wierzę w to, bo wszyscy mamy choćby przyjaźnie z czasów szkolnych i można o nich opowiedzieć. Ze starszymi dziećmi porozmawiajmy o tym, jakie dana szkoła daje perspektywy. Nie zachęcajmy dziecka, by czytało opinie o szkole na forach, gdzie wylewa się hejt. Negatywne opinie w intrenecie piszą osoby, które nie radzą sobie z negatywnymi emocjami. Zachęćmy dziecko, by zapytało o daną placówkę np. starszych kolegów, czyli osoby, które rzeczywiście w tej szkole się uczą.

Jesteśmy już po pierwszych lekcjach. Jak się zmobilizować do nauki?

Nie ma jednego sposobu, gdyż wpływa na to wiele czynników: środowiskowe, zdrowotne, emocjonalne i społeczne. To, co działa dość często, to wprowadzanie wokół siebie atmosfery nauki. Nam, dorosłym, pandemia i praca zdalna pokazały, że trzeba sobie przygotować miejsce do tej pracy, by nie robić tego np. z łóżka. Podobnie jest z dzieckiem. Powinno mieć miejsce, które służy do nauki, a nie do robienia miliona innych rzeczy. Trzeba je znaleźć – dla jednego to będzie sofa, dla drugiego stół w kuchni, a dla trzeciego biurko.

Jakie jest jedno zdanie, które młody człowiek powinien zapamiętać przed rozpoczęciem tego troku szkolnego?

Rozwiń swoje skrzydła, ogarnij życie. Mogę to powiedzieć każdemu uczniowi, bo wiem, że, idąc do szkoły, na pewno te skrzydła rozwinie. Od niego samego zależy, jak bardzo.

Michał Kowalski – pedagog, socjoterapeuta. Profilaktyk uzależnień. Wicedyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Krakowie, koordynator Miejskiego programu #Ogarniam życie