



## 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 jedyńki”. 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 pożądanym. 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 nastawiamy 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 internecie 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*