

## KDYŽ DÍTĚ NECHCE DO ŠKOLY

*Strach je přirozená a zdravá emoce, která nás chrání před nebezpečím. Když však strach cítíme i ve chvílích, kdy nebezpečí nehrozí, může se jednat o fobii. Začátek školního roku, příp. dlouhodobější nemoc, jakákoli nejistá doba či situace ovlivňuje, jak se děti cítí. Mohou mít velký strach, vrátit se zpátky do školy a mohou pociťovat nechuť se v ní učit. Mluvte s dětmi o tom, co prožívají a podpořte je.*

Pokud se dítě cítí nepříjemně, když má jít do školy, zkuste po něm chtít, *aby pojmenovalo, co ho trápí*. Promluvte s ním o tom, *co mu vadí*. Pomozte mu najít slova pro to, *co cítí*. Dejte mu najevo, že mu rozumíte a chápete jeho pocity. Nesmějte se jeho obavám, neuronizujte, neporovnávejte své dítě s ostatními. Buďte mu oporou. *Dítě by mělo vědět, že vás může kdykoli požádat o pomoc a může se vám svěřit.*

Ze strany rodičů může zaznít i tento dotaz: „*Co potřebuješ k tomu, aby pro tebe „cesta za vzděláním“ byla v pohodě?*“ I vy jste byli dětmi, vzpomeňte si na vaše zážitky z období školních let. Sdílejte se svými dětmi tyto vzpomínky a poskytněte jim návod k řešení: *Co vy jste potřebovali od rodičů, učitelů, od kamarádů, když jste byli malí, abyste se cítili motivovaní jít do školy... Jak jste si s tím poradili? Vzpomenete si na to? Pro děti bývají tyto rozmluvy s rodiči velmi cenné a obohacující.*

*Využijte silných stránek vašeho dítěte.*

Pokuste se nalézt i jiné úhly pohledu na danou situaci, nejenom ty, které mohou dítě vystavovat nepříjemným pocitům. Jistě víte, *v čem je vaše dítě dobré, v čem vyniká. Pomozte mu využít jeho silné stránky*. Nastartujte v dítěti jeho vnitřní motor tak, aby samo ze sebe mělo dobrý pocit a dosáhlo *pocitu zadostiučinění*.

Po návratu dítěte ze školy *mu vyjádřete obdiv a úctu, že to zvládlo*. Využijte svou rodičovskou intuici a pokuste se vcítit do toho, co od vás právě v tom okamžiku váš potomek potřebuje. Některé děti upřednostňují fyzický kontakt (*objetí, pohlazení*), jiné potěší gesta ocenění (*potlesk, palec nahoru, potřesení rukou jako gratulace k úspěchu*), nic nezkazíte *slovní pochvalou*.

***Rozhodně ale nikdy dítě školou nestrašte!!!***

Pokud vyzorujete, že s dítětem není něco v pořádku, například se u něj dlouhodoběji projevuje *nechutenství*, převládá u něj *negativní nálada, bolesti břicha nebo hlavy* v souvislosti s odchodem do školy, je *zamlklé, plačtivější*, střídají-li se u něj nálady (*výbuchy vzteku, hněvu či pláče*) apod., obraťte se neprodleně na školu, příp. na dětského psychologa.

Za neochotou chodit do školy mohou vést i vážnější důvody, proto je vhodné dítě pečlivě sledovat. Mezi nejčastější patří *problémové vztahy se spolužáky, konflikt s učitelem/učitelkou nebo šikana*. Všechny tyto situace provází celá řada již výše zmiňovaných symptomů, kterým byste měli věnovat pozornost. Pokud si tedy vaše dítě ztěžuje, že se mu do školy nechce, anebo do ní zcela odmítá jít, je *v první řadě třeba si s ním o jeho demotivaci promluvit*. Zamyslete se také nad sebou: *nevzbuzujete ve svém dítěti nechuť i vy, a to vašimi nároky, které mohou být přehnané?* I v tomto případě je ideální situací s dítětem probrat a *sladit vaše představy o jeho studijním životě s jeho*. Nebojte se obrátit na třídního učitele/učitelku vašeho dítěte nebo na další učitele, kteří s ním přicházejí do každodenního kontaktu. Mohou vám poskytnout další informace a jiný pohled na věc, případně vám při řešení konkrétní situace pomoci.

Jestliže ani společně neodhalíte jádro problému, rozhodně situaci neházejte za hlavu s tím, že se sama vyřeší. *V takovém případě je nejlepší variantou vyhledat odbornou pomoc v podobě dětského psychologa nebo pedagogicko-psychologické poradny.* Psycholog posoudí stav vašeho dítěte, zjistí, nakolik je vážný a co k němu skutečně vedlo. Je zde vhodné připomenout, že na psychologa osobně či na pedagogicko-psychologickou poradnu se můžete obrátit, aniž byste museli informovat školu.

### **Tipy pro podporu dětí:**

- Povídejte si s nimi, vyslechněte je.
- Zeptejte se, z čeho mají největší strach.
- Nechte dítě říct nejhorší scénář – jeho vyslovení může uklidnit.
- Oceňte své dítě, že o strachu hovoří.
- Sdílejte, pokud jste taky jako děti zažili něco podobného.
- Vymyslete společně plán, jak zvládnout den ve škole.
- Utvořte krizový plán, „co dělat, když...“
- Hledejte pomoc u odborníka – školního psychologa, dětského psychologa či psychoterapeuta.