

Co motywuje Twoje dziecko?

Kiedy dziecko nie chce chodzić do szkoły.

Kiedy dziecko komunikuje rodzicom, że nie chce iść do szkoły, to warto zaopiekować się tym, co dziecko mówi i usłyszeć jego emocje. **Na pewno nie warto mówić „Co Ty za bzdury wygadujesz, przecież wiesz, że trzeba chodzić do szkoły” lub „Ja chodzę do pracy, to mój obowiązek, a Ty chodzisz do szkoły”.**

Dziecko nie potrzebuje ani kazania, ani pouczeń, ani napomnień czy moralizowania. Warto zaakceptować i uszanować to, co mówi, dając empatię. **Akceptacja dziecka i jego przeżyć związanych ze szkołą czy też usłyszenie jego odmowy nie oznacza zgadzania się na to, aby dziecko nie poszło do szkoły. Oznacza empatyczne wsparcie w postaci komunikatu:**

“Słyszę/widzę/rozumiem, że czasami nie chcesz iść do szkoły, zwłaszcza jak np. czekasz na przyjazd taty i chciałbyś być w domu, jak wróci”.

Ważne jest towarzyszenie dziecku w tym, co przeżywa, czyli po prostu bycie z nim.

Co mogą oznaczać słowa dziecka „nie chcę iść do szkoły”? Jak warto, żeby rodzic zareagował?

1. **Mówienie o emocjach.** Jeśli dziecko mówi o smutku, lęku, złości itp. to na pewno w tym momencie tak czuje. Rodzic powinien uczestniczyć w przeżywaniu emocji dziecka, towarzyszyć mu w jego frustracji, złości, może smutku czy rozczarowaniu. **To wcale nie oznacza, że dziecko ma zostać w domu. Dziecko potrzebuje empatii ze strony rodzica.**
2. **Zmęczenie. Warto uwierzyć,** że dziecko może być zmęczone szkołą, presją, atmosferą, relacjami, zajęciami pozalekcyjnymi. Może pomóc przyjrzenie się planowi dnia i ocena, czy nie jest przetładowane zajęciami i uwzględnienie w nim czasu na odpoczynek, zabawę, nudę.
3. **Komunikowanie trudności.** Warto tu dopytać i słuchać, np. co miałyby się stać, żebyś poszła do szkoły? Co pomogłoby Ci pójść do szkoły? Do jakiej szkoły poszłabyś chętniej? Być może warto też umówić się na rozmowę z nauczycielem.

Jakie trudności może przeżywać dziecko odmawiające chodzenia do szkoły? Na co warto zwrócić uwagę?

1. **Problemy w nauce z jednego lub kilku przedmiotów.** Kiedy dziecko otrzymuje trzecią jedynkę z danego przedmiotu, może to oznaczać, że ma kłopoty z opanowaniem jakiejś części materiału dydaktycznego. Warto z nim o tym porozmawiać, zapytać, jakiej potrzebuje pomocy, co rodzic może dla niego zrobić? Czasem pomaga pójście do nauczyciela i spokojna rozmowa skoncentrowana na szukaniu rozwiązań, a nie na obarczaniu się winą.

2. **Trudności z adaptacją** – mogą wystąpić, kiedy dziecko rozpoczyna nowy etap edukacyjny, zmienia klasę, szkołę. Dziecko może czuć się izolowane i wykluczane z zespołu klasowego, ponieważ dołączyło do już zintegrowanej klasy. Koniecznie trzeba porozmawiać z psychologiem, pedagogiem oraz wychowawcą. Warto wspólnie opracować plan pomocy dziecku w zaadaptowaniu się do nowego zespołu klasowego.
3. **Problemy w domu** – wtedy, kiedy rodzina przeżywa trudne chwile, np. rozwód, choroba czy śmierć w rodzinie, dłuższy wyjazd rodzica itp., dziecko może rzeczywiście odmawiać chodzenia do szkoły. Zwykle towarzyszy temu smutek, lęk, przygnębienie. Dziecko może po prostu bać się np. zostawić drugiego rodzica samego w domu z obawy, że i ten może zniknąć z jego życia. **Jeśli tak jest, to należy bezwzględnie dać dziecku czas i poczucie bezpieczeństwa, zapewniać o swojej miłości i opiece.** Można też skorzystać z pomocy terapeutycznej w poradni psychologiczno-pedagogicznej, zarówno dla siebie, jak i dla dziecka.
4. **Konflikty z rówieśnikami, agresja.** To bardzo trudna sytuacja dla dziecka, które zwykle nie chce o niej opowiadać z obawy przed wstydem, z lęku, co będzie i jak rodzic na to zareaguje. Czy jego reakcja nie pogorszy i tak trudnej dla niego sytuacji?

Dlatego rozmowa z dzieckiem wymaga dużego faktu oraz zapewnienia, że będziemy działać wspólnie. Zdarza się, że rozmowy z wychowawcą, pedagogiem czy psychologiem szkolnym nie pomagają i jedynym wyjściem jest zmiana środowiska szkolnego.

- **Problemy zdrowotne** jak: depresja, nerwica, problemy z tarczycą, cukrzyca.

Czego absolutnie rodzic nie powinien robić?

- **Krzyczeć** na dziecko, że np. wymyśla, wydziwia.
- **Grozić** – jeśli zaraz się nie ubierzesz i nie pójdziesz do szkoły, to...
- **Karać.**
- **Zmuszać siłą.**
- **Lekceważyć sytuację**, mówiąc „No trudno, czasem tak bywa, życie jest trudne”.

Intencja rozmowy rodzica z dzieckiem.

W rozmowie o szkole istotna jest intencja rodzica – dlaczego pytam, co jest dla mnie ważne? Warto wzbudzić w sobie taką refleksję:

- **„Czy pytam, bo chcę się zorientować w sytuacji dziecka, dowiedzieć się, czy ma jakieś kłopoty, dlaczego dostało kolejną ocenę niedostateczną i czy powinienem działać?”** Taki rodzic jest zainteresowany faktami i rzadziej lub wcale tym, co dziecko czuje, co myśli. Jest nastawiony na działanie.
- **„Czy pytam, bo zależy mi na dobrej relacji z dzieckiem, bo jestem zainteresowany jego światem, samopoczuciem? Chcę być blisko, aby dać mu wsparcie i aby poczuło, że jest dla mnie ważne”.**

Dziecko w rozmowie bardzo szybko wyczuje, jaką rodzic ma intencję. Czy jest zainteresowany nim jako osobą czy jego osiągnięciami, sukcesami, porażkami. **Kiedy dziecko będzie miało poczucie, że rodzic jest zainteresowany nim jako osobą, znacznie chętniej wejdzie w rozmowę.**

Niezwykle ważna jest też sama atmosfera, w jakiej przebiega rozmowa. Warto zadbać o spokój i odpowiedni czas, co da dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Rzucone przy wspólnej kolacji pytanie „Co u Ciebie słychać, jaki dzień dziś miałeś?”, „Hej, co tam u Ciebie dziś się wydarzyło?” pozwoli dziecku na samodzielną decyzję, o czym chce nam powiedzieć – co świadczy o poszanowaniu jego integralności. Jeśli wiemy, że dziecko dzień wcześniej spędziło dużo czasu na przygotowaniach do klasówki, to warto pytać o to, jak poszła mu praca – np. jakie były zadania, ich liczba i trudność, czas pisania.

Nie należy zadawać pytania „Jak Ci poszło?”. Warto też, aby rodzic był przykładem i sam zamodelował zachowanie, jakiego oczekuje od dziecka i jako pierwszy opowiedział, jak minął mu dzień, co ciekawego się wydarzyło, jakie przeżycia mu towarzyszyły. Dzieci najlepiej uczą się przez naśladowanie, a rodzice są dla dziecka najważniejszym wzorcem do naśladowania.

Jakie pytania można zadać dziecku, aby dowiedzieć się jak mu minął dzień w szkole?

1. Co było najlepszą rzeczą, która wydarzyła się dziś w szkole?
2. Co było najtrudniejszą rzeczą, która wydarzyła się dziś w szkole?
3. Z kim spędzałeś czas na przerwach, co ciekawego robiliście? Co z tego, co robiliście, podobało Ci się najbardziej?
4. Co dziś najbardziej Cię zainteresowało w szkole?
5. Co smakowało Ci najbardziej na obiedzie? (jeśli je obiady w szkole)
6. W którym momencie dzisiaj w szkole się nudziłeś?

Warto jednak pamiętać, że takie zadawanie pytań może być odebrane przez dziecko jako „przesłuchanie”, dlatego **czasem wystarczy aktywne słuchanie tego, co dziecko chce nam powiedzieć.**

Co oznacza aktywne słuchanie?

- Nawiązanie z dzieckiem kontaktu wzrokowego, autentyczne słuchanie i skupienie na tym, co nam mówi, bez zajmowania się w tym czasie czymkolwiek innym.
- Nieprzerywanie rozmowy z dzieckiem po to, żeby odebrać ważny naszym zdaniem telefon czy SMS.
- Potakiwanie, potwierdzenie, że słuchamy poprzez słowa typu: aha, hmm, rozumiem, słyszę.
- Upewnienie się, że dobrze rozumiemy dziecko – użycie parafrazy. (Jeśli dobrze zrozumiałem/łam, chodziło Ci o.....)

- Nazywanie uczuć dziecka, tego, co przeżywa, okazywanie empatii.
- W sytuacji trudności – powstrzymanie się od rad, a zachęcanie do poszukiwania własnych rozwiązań, zmotywowanie do samodzielnego decydowania.
- Zadawanie pytania z prośbą o doprecyzowanie, np. co konkretnego się nie udało?
- Chwila ciszy, która pozwoli dziecku na zebranie i doprecyzowanie myśli.

Warto pamiętać, że od tego, w jaki sposób rodzice pytają i jak reagują na to, co mówi dziecko, będzie zależało w przyszłości, czy zechce ono z nami porozmawiać i dzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami szkolnymi. **Jeśli pytamy tylko o oceny i czy to była jedyna ocena celująca, to dziecko może odnieść wrażenie, że to oceny są najważniejsze, a nie ono jako osoba.** Czasem wystarczy jedna czy dwie sytuacje, aby dziecko przestało mówić o swoich przeżyciach, sukcesach czy trudnościach.

Co nie pomaga w rozmowie z dzieckiem o szkole?

1. Krytykowanie.
2. Ocenianie.
3. Oskarżanie.
4. Trzymanie strony innej osoby np. nauczyciela, kolegi, a nie dziecka.
5. Porównywanie z innymi.
6. Zaprzeczanie temu, co dziecko przeżywa.
7. Zbyt pośpieszne doradzanie – dziecko najpierw potrzebuje wysłuchania, a dopiero potem szukania rozwiązań.
8. Straszenie, karanie.

Jak więc rozmawiać z dzieckiem o szkole?

- Okazać zainteresowanie, szacunek oraz dbać o wspierającą i bezpieczną atmosferę.
- Odpowiednio formułować pytania.
- Zwracać uwagę na różne sygnały pozawerbalne, które wysyła dziecko.
- Słuchać uważnie i aktywnie bez przerywania.
- Nie dawać gotowych rozwiązań, a pomóc w nich szukaniu.
- Zaciekawiać się tym, co dziecko ma do powiedzenia.

Warto pamiętać, że rozmowy o szkole mogą być trudne dla naszego dziecka, dlatego **im bardziej akceptujące i wspierające warunki stworzy rodzic, tym chętniej dziecko będzie chciało dzielić się z nim swoimi przeżyciami.**

Dlaczego dzieci nie chcą się uczyć?

Otóż wcale nie dlatego, że są leniwe czy mało pojętne. **Przyczyn należy szukać w ich otoczeniu, a bardziej konkretnie – w postawie dorosłych. Każde dziecko ma naturalną potrzebę zdobywania wiedzy.** Rola rodzica polega tylko na tym, żeby go do tego nie zniechęcać!

Można dziecko zmusić, żeby siedziało przy biurku, żeby wpatrywało się godzinami w podręcznik czy nawet żeby odrobiło lekcje, ale do nauki – nigdy. Maluch czy nastolatek będzie się pilnie uczyć tylko wtedy, gdy będzie mu to sprawiać przyjemność, gdy ta potrzeba zakotwiczy się na poziomie automotywacji.

12 przykazań dla rodzica jak zachęcić dziecko do nauki.

1. **Traktuj naukę dziecka jako rzecz świętą.**

Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku. Mów, że: dajesz mu kanapki z rybą, że musi spać dziewięć godzin, być dotleniony itp., żeby mógł się lepiej skoncentrować w szkole. Niech dziecko widzi, że traktujesz to bardzo poważnie.

2. **Zarządź, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie.**

Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze, a telefony będą wyciszone. To podstawowy błąd rodziców: pozwolić, by jedno z dzieci się bawiło, gdy drugie się uczy.

3. **Pokaż, jak bardzo cenisz rozwijanie pasji.**

Samodzielnie napisany referat, czy zrobienie makiety – takie działania przyniosą dziecku więcej korzyści i satysfakcji niż przesiedzenie ośmiu lekcji w szkole.

4. **W dni wolne staraj się rozszerzać wiedzę dziecka.**

Daj mu okazję, żeby błysnęło w domu tym, czego się nauczyło w szkole. Zabierz je do muzeum. Jeśli teraz uczy się o skałach, niech to będzie Muzeum Ziemi. Poznaje muzykę Chopina? Wykorzystaj to jako okazję do wyjazdu do Żelazowej Woli.

5. **Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie.**

Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne. Np. piecz ciasta, które wydają się skomplikowane do zrobienia, rozwiąż najtrudniejsze krzyżówki.

6. **Wpajaj mu pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować.**

Jeśli uważasz, że ludzie po prostu rodzą się inteligentni albo nie, nie licz na to, że twoje dziecko będzie lubiło się uczyć. Po co ma to robić, skoro i tak od tego IQ mu nie wzrośnie?

7. **Oceniając ludzi zmień kryterium na kryterium mądrości.**

„Marek jest bardzo mądry, prawda? Dużo czyta”. Kładź nacisk na wytrwałość, a nie na efekty.

8. **Chwal dziecko za prawdziwy wysiłek i upór.**

Nigdy nie szafuj lekko rozdawanymi pochwałami i nie zachęcaj dziecka do oszukiwania dla uśpienia poczucia winy.

9. Uważaj, jakie bajki czytasz maluchowi.

Większość naszych tradycyjnych bajek swoją fabułę opiera na szczęśliwym przypadku, czyli sukces bohatera zależy od ślepego losu. Nie czytaj dziecku, że księżniczkę uwieczoną w wieży uwolnił książę, ale o tym, że przez wiele lat plotta linę z pajęczyny i sama się uwolniła.

10. Jak najczęściej mów dziecku o swoich błędach.

I o tym, jak bardzo pomogły ci się nauczyć czegoś nowego. Wspominaj je z przyjemnością i mów, że były szansą do pokazania twojej wytrwałości.

11. Nie chwal dziecka z byle co, bo zrozumie, że masz niskie oczekiwania i nie cenisz wysiłku.

W Europie mamy prawdziwą obsesję na punkcie poczucia wartości i chwalimy dzieci bez opamiętania, za wszystko. Gdy coś im przychodzi łatwo albo zrobiły byle jak i zostaną pochwalone – zniechęcają się do nauki.

12. Podkreślaj sukcesy, zamiast braków.

Jeśli dziecko ma ogromne problemy z jednym przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: „Co już umiem”. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się dobrze nauczyło oraz to, w czym już jest kompetentne. Nawet jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka czy jedna definicja. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez te kilka dni.

Jeżeli powodem braku chęci chodzenia do szkoły nie są problemy w nauce, które trzeba rozwiązać, traumatyczne przeżycia, które potrzebują czasu, aby zblednąć, problemy w domu, z rówieśnikami/nauczycielami, które trzeba rozeznaczyć lub poważne przyczyny, jak stany depresyjne, fobie szkolne lub stany lękowe – czasami warto dać dziecku przestrzeń i czas na własną refleksję – wtedy jest szansa, że samo odkryje, iż siedzenie samemu w czterech ścianach jest nudne, a szkoła może być naprawdę ciekawa.

Aby dziecko psychicznie rozwijało się prawidłowo i było gotowe na wyzwania, jakie na niego czekają w szkole, musi mieć zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, więzi, miłości i uznania.

Joanna Jaroma, pedagog terapeuta – na podstawie portalu LIBRUS i własnych obserwacji