

STRACH DETÍ V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Strach v škole je nevyspytateľný, ale riešiteľný

Každý človek nosí od narodenia v sebe svoj strach. Strach dospieva s nami. Nie je nevyhnutne naším nepriateľom. Čaká len na to, aby sme ho skrotili a mohol nám slúžiť. Ak to nedokážeme, on bude naším pánom. Deti ho majú občas taký veľký, že ledva ho ich malé telá unesú.

Škola sama o sebe často pripravuje žiakom náročné prekážky. Rovnako ako rodina i škola silno pôsobí na formovanie osobnosti jedinca, podporuje mentálne aj fyzické zdravie žiakov a pripravuje človeka na život. Na jednej strane škola prináša žiakovi množstvo vedomostí, rozvoj schopností, svedomitosť, vytrvalosť a iné dôležité vlastnosti, ktoré môže v škole žiak rozvíjať a budú kľúčové aj pre jeho úspech v živote.

Na druhej strane môže byť škola zdrojom dlhodobého trápenia, strachu, úzkosti, frustrácie, odporu a sebapodceňovania. Chodenie do školy býva vtedy utrpenie sprevádzané plačom, každodenným odporovaním, strachom, stresom, ktoré sprevádzajú rôzne somatické príznaky.

V školstve pracujú ľudia, ktorí podporujú žiakov a preventívne pôsobia pred vznikom negatívnych emócií, ktorými sú strach a úzkosť, a iných patologických javov v škole. Jedným z nich je aj sociálny pedagóg, ktorý vykonáva odborné činnosti v rámci prevencie a poskytovania poradenstva najmä pre deti žiakov ohrozených sociálno-patologickými javmi, sociálne alebo inak znevýhodnených žiakov.

Sociálny pedagóg plní úlohy sociálnej výchovy a podpory prosociálneho a etického správania, sociálnopedagogickej diagnostiky prostredia a vzťahov, sociálne-pedagogického poradenstva, sociálne-patologických javov a reedukácie správania.

Škola je priestor, v ktorej trávi dieťa väčšinu dňa, a ak je pobyt v nej ovplyvnený obavami a neistotou či dokonca strachom, ovplyvňuje to jeho náladu, myslenie i celkové prežívanie.

Aký je však rozdiel medzi obavou a strachom zo školy? Nakoľko ovplyvňujú myseľ školáka? Kedy a ako ich treba „riešiť“?

Strach je pre človeka dôležitý. V prvom rade ho má chrániť, signalizovať mu možné nebezpečenstvo. Ak je primeraný, môže zlepšiť jeho výkon, napr. lepšie sa sústreďí, rýchlejšie pracuje. Ale keď presiahne únosnú mieru, stáva sa negatívom, ochromuje konanie i pocity.

Je veľmi dôležité odlíšiť strach od obavy. Aký je medzi nimi rozdiel? Obava je aktuálna, ale iba dočasná. Keď sa ohrozenie stratí, je preč aj obava. Strach je nepríjemnejší a prežíva sa trvalejšie.

V dobe nástupu do školy sa môže u niektorých detí objaviť strach z odlúčenia a obavy, že ich rodičia nebudú ľúbiť, ak sa nebudú dobre učiť.

Medzi 7. – 8. rokom života sa objavuje u detí strach z niečoho hrôzostrašného, napr. čo videli v televízii. Môže narásť aj strach zo smrti.

Medzi 8. – 10. rokom života sa deti obávajú toho, či ich prijmú medzi seba kamaráti, spolužiaci. V tomto veku je ich názor veľmi dôležitý. Často si kladú otázky typu: „Patrím do ich partie?“; „Pozvú ma na oslavu narodenín?“

Strach zo skúšania

Svoj podiel na tomto type strachu môžu mať všetci – samotný žiak, jeho spolužiaci alebo rodičia. Tak napr. samotný žiak. Bojí sa skúšania, lebo... sa nepripravil, nedával pozor na hodine, vyrušoval a nerobil si poznámky. Alebo si jednoducho neverí a neustále sa strachuje, hoci je pripravený.

Možno sa však len chce prispôbiť partii v triede, pre ktorú známky nie sú dôležité a každý, kto sa učí, je „bifľoš“. Alebo naopak, je v triede medzi príliš súťaživými spolužiakmi a bojí sa toho, že im nebude stačiť.

Často sa však stáva, že bledý výraz tváre a roztrasené kolená majú deti pred písomkou kvôli svojim rodičom. Tí môžu svoje dieťa preceňovať a neustále očakávať iba dobré známky. Ak sa tak nestane, dieťa trestajú.

Čokoľvek spôsobí, že dieťa „mení farbu a výraz tváre“ pred tým, než má dokázať, že je naučené a látku ovláda. A to má svoje dôsledky, ktoré sa môžu prejavíť znížením motivácie učiť sa, u dieťaťa poklesne sebadôvera, má horšie výsledky. Veľa detí, ktoré sa boja školy, mávajú problémy so zaspávaním alebo ranným vstávaním.

Výrazný podiel na tom, aby sa u detí eliminoval strach zo školy, musí mať aj škola a učitelia. Ak sa nič nemení k lepšiemu, je na rodičoch, aby osobným pohovorom, na rodičovských združeniach, prípadne aj inými formami iniciovali zmenu.

Strach je nevyspytateľný, ale riešiteľný

Hoci strach je veľký pán, dá sa nad ním zvíťaziť. Dieťa však potrebuje cítiť dôveru a mať istotu, že jeho problém nie je bagatelizovaný a dospelí ho berú vážne.

Ak sa dieťa opäť teší do školy, môže, ale to ešte neznamená, že má „vyhrané“. Strach je totiž nevyspytateľný, môže sa vrátiť. U niektorých úzkostných detí prichádza, odchádza a opäť prichádza. Dospelí by mali byť empatickí, vždy konať s nadhľadom.

Treba k tomu veľkú dávku **trpezlivosti, lásky, humoru a pozitívneho vzoru**. Ak si však rodičia nedokážu poradiť sami, nemusia sa báť vyhľadať odborníkov. Pomoc dieťaťu má byť na prvom mieste.

Ako zdolať nadmerný strach?

- Vhodné je akékoľvek cvičenie a pohybové aktivity (beh, gymnastika, strečing, pilates, loptové hry a iné).
- Usiluj sa mať vždy pocit bezpečia a istoty. Prijímaj sa každý deň taký, aký si, aj so svojimi obavami a nič neber na ľahkú váhu.

- Zvyšuj svoje sebavedomie – uvedomuj si seba v hlave, hrudníku, v oblasti brucha, nôh a rúk.
- Uč sa priamo pomenovať svoj strach.
- Povzbudzuj sa a pochváľ sa pri každom (hoci aj malom) úspechu, kedy si zvíťazil nad svojím strachom.
- Dopraj si čas len pre seba. Venuj sa určitú časť dňa len sebe, aby si si uvedomil, že to sám sa vieš o seba postarať, že sám dokážeš pracovať so svojimi myšlienkami.
- Vyhýbaj sa negativite z okolia. Televízne správy, rádio i internet sú miesta, ktoré neustále produkujú informácie o katastrofách vo svete. Vyhýbaj sa takýmto správam a uvedom si, že striedmosť je cesta.
- Nezabúdaj na podporu svojho okolia a rodiny, a preto nikdy svoje problémy nerieš len v sebe. Rodičia, súrodenci, priatelia a spolužiaci ňa určite radi vypočujú.
- Vedz, že strach ňa vedie k bázni, teda aby si sa bál. Ty sa však neboj, ale zameň „**bojím sa**“ za „**budem opatrný**“.

PhDr. Peter Surovka, PhD.
sociálny pedagóg
ZŠ Haniska