

Rady dla rodziców i nauczycieli dzieci przeżywających silny lęk szkolny

- Dziecko powinno chodzić do szkoły.
- Należy rozmawiać z dzieckiem o szkole, opowiadać mu o swoich szkolnych doświadczeniach.
- Należy panować nad swoim lękiem o dziecko, dziecko jest jak barometr uczuć, udzielają mu się nasze stany emocjonalne.
- Nie należy stawiać wymagań przekraczających możliwości dziecka. Trzeba stawiać mu wymagania umiarkowane, ponieważ każda sytuacja, w której nie potrafi sobie poradzić zaniża jego samoocenę.
- Konieczna jest bezwarunkowa akceptacja dziecka, niezależna od jego osiągnięć i pozytywnych właściwości, życzliwość i serdeczność, okazywanie uczuć i ciepła.
- Nie należy nadmiernie ochraniać dziecka (tylko wtedy nauczy się pokonywać trudności i znosić napięcia emocjonalne, jeśli będzie miało okazję zetknąć się z nimi).
- Nie należy ograniczać samodzielności dziecka.
- Zwiększyć wiarę dziecka we własne możliwości można poprzez stworzenie mu okazji do zdobywania pozytywnych doświadczeń i osiągnięć w jakiejś dziedzinie oraz podkreślanie tego, co dziecko robi dobrze.
- Rodzice i dziecko powinni zmierzać do tego, aby mniejszą wagę przywiązywać do jak najlepszych ocen szkolnych, a swoje zainteresowanie przenieść na treści, których się dziecko uczy i jakość wykonywania zadań.
- Nie należy przełamywać nieśmiałości dziecka na siłę, nie zmuszać go do publicznych występów kosztem jego ogromnego napięcia psychicznego.
- Zorganizować tak życie dziecka, aby miało ono jak najwięcej okazji do kontaktów z rówieśnikami (np. zapisać na zajęcia pozalekcyjne zgodne z jego zainteresowaniami).
- Konieczne jest poinformowanie nauczycieli o stanie psychicznym dziecka. Od ich stosunku do dziecka zależy jego funkcjonowanie w szkole.
- Należy zapewnić dziecku te formy pomocy, które zostały zalecone przez psychologa badającego dziecko.
- Jeśli pomimo zastosowania się rodziców i nauczycieli do powyższych zaleceń, objawy fobii szkolnej będą się nadal utrzymywały, konieczna jest konsultacja psychiatryczna dziecka oraz psychoterapia obejmująca całą rodzinę dziecka.

Zalecenia dla nauczycieli:

- Dziecko wymaga wyjątkowo życzliwego i serdecznego, a jednocześnie konsekwentnego podejścia wychowawczego.
- Należy podnosić jego samoocenę i wiarę we własne siły poprzez częste nagradzanie i chwalenie nawet drobnych osiągnięć i sukcesów dziecka.
- Należy dążyć do unikania sytuacji stresowych pogłębiających zaburzenia nerwicowe dziecka:

-w miarę możliwości należy unikać nagłego wrywania do odpowiedzi i odpytywania przy tablicy,

-przy odpowiedziach ustnych należy dać czas do namysłu i stosować pytania naprowadzające oraz pomagać dziecku w przekroczeniu progu trudności,

tak aby mogło dalej kontynuować rozpoczęte zadania.