

Warszawa, 27 września 2023 r.

Nastolatki wracają do szkoły - jak razem przetrwać kolejny rok?



Po zakończeniu wakacji, kiedy życie rodzinne toczyło się w zupełnie innym rytmie, powrót do rutyny i zajęć związanych ze szkołą przynosi wiele wyzwań i napięć. U młodszych dzieci to rodzice dbają o większość spraw związanych ze szkołą. Jak jednak rozwiązać sprawę z nastolatkami, które nieustannie domagają się niezależności?

Powrót do rytmu zajęć szkolnych może być wyzwaniem przez kilka pierwszych tygodni. Wczesne wstawanie, przygotowanie rzeczy na następny dzień, dopasowanie grafiku zajęć dodatkowych do planu lekcji i pamiętanie o nich - to tylko część spraw, o które musi zadbać młody człowiek. Choć zadania te powtarzają się co roku, nastolatki nie zawsze wiedzą, jak sobie z nimi poradzić. Ich organizm potrzebuje czasu, aby przestawić się na nowe godziny chodzenia spać i pobudki. Powrót do nauki i kontakty rówieńnicze mogą wzbudzać wiele emocji, na których wyciszenie potrzebny jest czas po powrocie do domu. Jego brak może

powodować nerwowe zachowania, zapominanie, kłopot ze skupieniem się na wykonywanej czynności. Takie reakcje występują szczególnie wtedy, gdy codziennym czynnościom towarzyszy podwyższony poziom niepokoju i stresu. Aby pomóc dorastającemu dziecku w ponownym wdrożeniu się do szkolnych obowiązków, dobrze jest wspólnie omówić sprawy organizacyjne oraz zaangażowanie w nie poszczególnych domowników. Na przykład warto ustalić, czy młody człowiek sam wstaje do szkoły i kiedy rodzic interweniuje, gdy nie zrobi tego na czas. Ważna jest też rozmowa o posiłkach i o tym, które z nich zjada w domu, a o które ma zadbać sam w trakcie dnia. Istotnym tematem jest również wybór dodatkowych zajęć. Dobrze jeśli wśród nich znajdą się zarówno te wspierające naukę, czyli korepetycje, kursy językowe i maturalne, jak i takie rozwijające zainteresowania, w tym zajęcia sportowe. Warto jednak nie planować ich każdego dnia. Zbyt duża liczba obowiązków pozaszkolnych może sprawiać, że nastolatek będzie przemęczony, a jego udział w zajęciach mniej efektywny. Dlatego istotne jest wspólne zastanowienie się, czy warto realizować wszystkie propozycje, które znajdziemy. Odpuszczenie jednych zajęć niekoniecznie pogorszy wyniki szkolne, a może dać przestrzeń na samodzielne gospodarowanie czasem i przygotowanie do lekcji. Można też wspólnie zastanowić się nad sposobami przemieszczania pomiędzy szkołą, domem a dodatkowymi zajęciami. Jeśli podróż jest zbyt skomplikowana, może wpływać na motywację do docierania we wszystkie miejsca regularnie i punktualnie. W takiej sytuacji w niektóre dni nastolatek może potrzebować wsparcia rodziców w realizacji swojego planu dnia. Wspólne omawianie rytmu tygodnia, dopasowanie dodatkowych aktywności do możliwości i potrzeb młodego człowieka, zadbanie o jego dobrostan fizyczny, pomagają odnaleźć się w intensywności roku szkolnego i wspólnie zauważać momenty, w których nastolatek potrzebuje wsparcia.



Celem powrotu do szkoły jest nauka i zdobywanie nowej wiedzy. Program szkolny, szczególnie w liceum, jest bardzo obszerny i różnorodny. Dla większości nastolatków opanowanie wszystkich zagadnień w stopniu bardzo dobrym jest niemożliwe. Dlatego na początku roku szkolnego warto porozmawiać ze swoim dzieckiem, jakie przedmioty i treści interesują go najbardziej bądź są potrzebne do realizacji jego planów związanych z przyszłością. Stworzenie priorytetów edukacyjnych może wspierać motywację do nauki wybranych przedmiotów.

Planując z nastolatkiem nowy rok szkolny, warto pamiętać, żeby mógł zadbać o swoje podstawowe potrzeby. Oznacza to, że czas przeznaczony na naukę nie może być realizowany kosztem snu i odpoczynku. Młody organizm, który nie ma jak się zregenerować, będzie miał kłopot ze skupieniem na zadaniach, zapamiętywaniem, kojarzeniem faktów. Jeśli nastolatek sam zaniedbuje swój sen, na przykład odkładając obowiązki do późnych godzin lub przeznaczając czas, gdy domownicy idą spać, na granie, czytanie lub inne nocne aktywności, temat wymaga wspólnego zastanowienia, o co w nim chodzi. Na pewno warto zwrócić uwagę, czy taka sytuacja powtarza się cyklicznie i porozmawiać z młodym człowiekiem, co sprawia, że czas przeznaczony na sen i regenerację wykorzystuje w inny sposób. Jeśli w odpowiedzi pojawi się informacja, że inaczej nie da się przygotować do lekcji i sprawdzianów, pomocne będzie omówienie, nauka których przedmiotów pochłania najwięcej energii i sprawdzenie, czy młody człowiek potrzebuje w nich wsparcia lub obniżenia oczekiwań związanych z wynikami. Przy takim zastanawianiu warto brać pod uwagę perspektywę dziecka - jego doświadczenia i możliwości mogą różnić się od tych dorosłych, a narzucone sposoby działania nie zawsze pasują do danej sytuacji. Jeśli późna aktywność wiąże się z grami, oglądaniem filmów lub kłopotami ze snem, możliwe że potrzebne jest omówienie zasad ekranowych oraz sprawdzenie czy pod tego typu aktywnościami nie kryje się to, że dziecko z czymś sobie nie radzi, ma problemy, które je przytłaczają i w związku z czym woli grać, żeby o nich zapomnieć lub nie mierzyć się z wyzwaniami, którego go czekają.



Pomimo omówienia spraw organizacyjnych i stworzenia priorytetów edukacyjnych może być tak, że nastolatek nie wywiązuje się ze szkolnych obowiązków. Przypominanie o nauce, straszenie konsekwencjami i ocenami nie wspiera budowania motywacji, wręcz przeciwnie: młody człowiek chcąc udowodnić, że sobie radzi, nie zasygnalizuje dorosłym, gdy pojawią się kłopoty związane z nauką. Dlatego poza kontrolą wyników i ocen ważny jest codzienny kontakt z dzieckiem, rozmawianie z nim nie tylko o obowiązkach, ale też tym, jak wygląda jego codzienność, danie możliwości opowiedzenia swojej perspektywy różnych wydarzeń, dbanie o to, żeby codzienny kontakt nie sprowadzał się tylko do rozmów o szkole. Ze starszymi nastolatkami warto ustalić, kiedy i jak monitorujemy ich oceny i obecności – regularne

sprawdzanie elektronicznego dziennika może dawać rodzicom poczucie kontroli, jednocześnie odbierając dostęp do wiedzy o tym, co realnie dzieje się w szkole. Same dane zawarte w dzienniku, szczególnie jeśli są nimi złe oceny, mogą przynosić wiele domysłów związanych z tym, że dziecko się nie uczy lub nie stara. Interwencja w takiej sprawie może wywołać w nastolatku reakcję obronną – zamiast przyznać się do porażki lub opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, będzie szukać argumentów związanych z tym, że wszystko jest w porządku. A co za tym idzie, z obawy przed krytyką lub nieprzyjemnymi emocjami, może zacząć szukać sposobów unikania rozmów o szkole, zamiast skupić się na wyciąganiu wniosków i szukaniu nowych rozwiązań. Czasem informacje z dziennika odbierają możliwość dzielenia się sukcesami, a także rozmowy o mocnych stronach i zasobach – zdarza się, że z pozoru zła ocena jest dużym postępem w nauce lub pokazuje umiejętności wyróżniające się na tle klasy.



Początek szkoły to także powrót do grupy rówieśniczej, co bywa równie stresujące jak nauka. Dlaczego tak się dzieje? W nastoletnim wieku rówieśnicy tworzą grupę odniesienia – akceptowane przez nich zachowania, wygląd, wspólne zainteresowania i tematy rozmów wpływają na to, jak młody człowiek widzi siebie i swoją atrakcyjność dla innych, a co za tym idzie, jak rozwija swoje poczucie własnej wartości. Dzięki pozytywnym kontaktom z innymi nastolatek uczy się zachowań i relacji społecznych. Możliwość spędzania czasu z rówieśnikami, rozmowa o swoich poglądach i ważnych tematach, spotkanie osób, które w jakiś sposób są podobne pomaga w tworzeniu swojej odrębności i tożsamości. Bycie w grupie zaspokaja również potrzebę bycia lubianym, ważnym, widzianym. Odnalezienie się w zespole klasowym, możliwość znalezienia kolegi lub koleżanki, z którym się siedzi w jednej ławce, szczególnie w przypadku zmiany szkoły, zobaczenie co zmieniło się w grupie klasowej to tematy, które są bardzo istotne w okresie dojrzewania. Na podstawie wstępnego rozeznania młodzi ludzie oceniają, jaka jest ich pozycja w grupie oraz jakie zachowania i wypowiedzi spotkają się w klasie z aprobatą. Brak poczucia bezpieczeństwa w grupie rówieśniczej, często związany z lękiem przed oceną, byciem wyśmianym lub odrzuconym, to czynniki które wpływają na możliwość skupienia się, a co za tym idzie do efektywnego zdobywania wiedzy. W związku z tym warto rozmawiać z dzieckiem o tym, jak czuje się w swojej klasie, a w sytuacji, gdy nie ma tam znajomych, wesprzeć go w utrzymywaniu kontaktu z innymi rówieśnikami.



Fot.: canva.com

Na początku roku warto dać sobie i dziecku czas na osadzenie się w nowy planie i oczekiwaniach. Dobrze jest ustalić, co jest dla rodzica sygnałem alarmowym, związanym z tym, że chce włączyć się w proces edukacyjny i przejąć inicjatywę. Taka jasność dla obu stron pomoże nastolatkowi budować poczucie odpowiedzialności, a jednocześnie sprawi, że nie zostanie sam w sytuacji, kiedy potrzebuje wsparcia. Jeśli dorośli widzą, że nastolatek

wkłada wysiłek w naukę, jednak oceny pokazują, że nie opanowuje materiału i zaczyna mieć kłopoty szkolne, pierwszym krokiem jest zastanowienie się nad przyczyną. Wśród nich może być niechęć do danego przedmiotu, zły kontakt z nauczycielem, lęk przed oceną, nieprzyjazna atmosfera w klasie, brak poczucia sprawstwa, obniżony nastrój, ciągły stres. Może to być również przebodźcowanie – gdy mózg odbiera zbyt wiele sygnałów i informacji płynących z otoczenia, mediów, gier, zajęć dodatkowych, nie jest w stanie skupić się na efektywnej nauce i obowiązkach. W takiej sytuacji warto wspólnie pomyśleć nad tym jak ograniczyć te bodźce i zadbać o wyciszenie po powrocie do domu i przed snem. Gdy rodzice widzą, że nie są w stanie sami wesprzeć dziecka w poradzeniu sobie z występującymi trudnościami lub poznać ich przyczyny, warto skontaktować się ze specjalistą. Na początku mogą to być osoby z kadry szkoły, które spotykają ucznia na co dzień. Wspierające może być umówienie pojedynczych lekcji z przedmiotu, który pochłania najwięcej czasu lub zajęć związanych z efektywną nauką – zdarza się, że pomimo wielu lat w szkole, nastolatek nie potrafi robić notatek lub uczyć się materiału inaczej niż na pamięć. Jeśli głównym tematem nie jest sposób opanowania wiedzy, pomocna będzie konsultacja psychologiczna, podczas której młody człowiek może porozmawiać o ważnych dla niego sprawach i problemach. Warto też w codziennym kontakcie korzystać ze swoich zasobów rodzicielskich, które wspierają dobrą relację z dzieckiem. A jest nimi to, że słucham i staram się usłyszeć, wspieram w miarę swoich możliwości, rozmawiam, wyznaczam bezpieczne ramy, nie zgadzam się na wszystkie pomysły dziecka, doceniam jego starania, znajduję czas na bycie razem.

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@SPRWawer