



Ekspertka z UJ podpowiada, jak przygotować się do roku szkolnego

2025-08-29

Weekend przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego będzie pełen emocji. Nie wszyscy uczniowie cieszą się z powrotu do szkoły. U niektórych taka myśl wywołuje ból brzucha, apatię, a nawet zaburzenia snu. Dr Małgorzata Turczyk z Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego podpowiada, jak wyregulować poziom stresu u dzieci i młodzieży.

- W mass mediach coraz częściej słyszy się sformułowanie „depresja powakacyjna” w odniesieniu do młodzieży. Dla nas, jako dydaktyków, sam fakt, że w dyskursie społecznym pojawia się taki temat jest bardzo niepokojący. Szkoła powinna być miejscem rozwijania pasji i bezpieczeństwa, a w momencie, gdy powrót do niej wiąże się z lękiem, poczucie realizacji swoich potrzeb w obszarze dobrostanu psychofizycznego jest na pierwszym miejscu, edukacja schodzi wówczas na dalszy plan – wyjaśnia dr Małgorzata Turczyk.

Ekspertka związana z krakowskim środowiskiem akademickim która na co dzień bada rzeczywistość szkolną i buduje teorie w konfrontacji z praktyką edukacyjną, podpowiada rodzicom, jak mogą pomóc dzieciom i młodzieży w obniżaniu stresu przedszkolnego. Zwraca uwagę, że wszelkie strategie normalizacji sytuacji wiążą się z odpowiednim zdiagnozowaniem problemu, np. czy dziecko boi się ze względu na zmianę szkoły, czy też lęk tkwi w jego relacjach rówieśniczych. *– Jeśli przez wakacje nie byliśmy blisko naszych dzieci, to nie wyjmemy rozwiązania tych problemów z kapelusza – podkreśla dr Turczyk.*

Pomocne może okazać się stopniowe przywracanie rutyny w postaci regulacji snu, wcześniejszego chodzenia spać, ale również zbudowanie systemu wiedzy na temat danej szkoły. Dzieci potrzebują przewidywalności, więc warto poświęcić trochę czasu, by wraz z nimi odwiedzić stronę internetową szkoły, zorientować się, jacy nauczyciele zostali przydzieleni do poszczególnych przedmiotów, poznać środowisko, w którym nasze dziecko będzie w końcu spędzać większość swojego czasu. Kolejnym ułatwieniem powrotu do szkoły będzie sprawdzenie harmonogramu aktywności na dany rok i przeanalizowanie, kiedy dziecko będzie miało wolne.

– Rozpisanie kalendarza szkolnego z uwzględnieniem nawet pomniejszych przerw i wspólne planowanie, jak te przerwy wykorzystać, pomoże owoić ten długi, jak na percepcję dziecka, czas obowiązków szkolnych – przekonuje badaczka z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Tekst opracowany na podstawie informacji prasowej udostępnionej przez Uniwersytet Jagielloński w Krakowie.