



Підтримка вашої дитини у подоланні стресу та тривоги, пов'язаних зі школою

Більшість із нас у певний момент свого життя відчували тривогу: «метеликів у животі», прискорене серцебиття та стискання в грудях, які супроводжують хвилювання або занепокоєння перед майбутньою подією. Для дитини хвилювання може навіть бути корисним. Наприклад, цілком нормально хвилюватися перед спортивним відбором або за кілька секунд до оголошення ранкових повідомлень у школі. Крім того, помірний рівень тривоги може допомагати дитині зосереджувати увагу, розв'язувати проблеми та розпізнавати потенційну небезпеку. Однак коли рівень стресу зростає і починає впливати на здатність дитини брати участь у повсякденному житті в школі та вдома, це може свідчити про проблему з психічним здоров'ям, яка потребує уваги.

Для деяких дітей найбільш значним джерелом тривоги є сама школа.

Цей ресурс покликаний допомогти батькам та опікунам підтримувати свою дитину й орієнтуватися в питаннях, пов'язаних із її шкільною тривогою.

Примітка. Хоча в цьому матеріалі використовується термін «дитина», ми розуміємо, що ваша підопічна особа, може бути підлітком або молодою людиною, а також що ви можете опікуватися більш ніж однією дитиною.

Існує багато причин, через які учні можуть уникати відвідування школи, і не всі вони пов'язані виключно зі шкільною тривогою. На відвідування школи деякими дітьми можуть впливати хвилювання щодо того, чи приймають їх однолітки та чи почуваються вони частиною колективу. Інші можуть зазнавати дискримінації та/або булінгу в школі, через що вона перестає бути для них безпечним середовищем. У таких випадках необхідно вживати активних заходів для вирішення цих проблем. Якщо ваша дитина зазнала проявів расизму, гомофобії або інших форм дискримінації чи булінгу в школі, зверніться до директора(ки) школи, щоб вирішити цю ситуацію.

Що таке шкільна тривога?

Шкільна тривога — це надмірний страх, пов'язаний зі школою та шкільною діяльністю, який може виникати в учнів будь-якого віку та може стосуватися налагодження дружніх стосунків, виконання завдань/написання контрольних робіт, а також відповідання на запитання в класі. Як батько/мати або опікун, саме ви часто є першочерговою людиною, яка може допомогти своїй дитині подолати шкільну тривогу.



Як зрозуміти, що моя дитина відчуває шкільну тривогу?

Якщо у вашої дитини спостерігається кілька з наведених нижче ознак, можливо, вона переживає шкільну тривогу:

- збільшення кількості пропусків школи;
- погіршення взаємин з однолітками в школі;
- погіршення навчання;
- втрата інтересу до школи;
- занепокоєння з приводу відвідування школи;
- у дітей молодшого віку — протестна поведінка, відмова йти до школи, плач або істерики, коли настає час вирушати до школи;
- фізичні прояви тривоги — головний біль, біль у животі та інші больові відчуття;
- пригнічений настрій, пов'язаний із відвідуванням школи.

Що я можу зробити, щоб допомогти своїй дитині впоратися зі шкільною тривогою та стресом?

Існує багато способів підтримати дитину, яка переживає стрес і тривогу:

- Дотримуйтеся передбачуваного розпорядку, пов'язаного зі школою. Розуміння того, чого очікувати, допомагає дитині почуватися в безпеці та знижує рівень стресу.
- [Вчіться бути спокійними разом](#). Практики розслаблення можуть допомогти зменшити відчуття напруження, дискомфорту та занепокоєння.
- Допомагайте дитині переосмислювати тривожні думки та замінювати їх більш збалансованими. Наприклад, ви можете запитати: «Що б ти сказав(ла) другові/ подрузі, якби він/вона хвилювалися через це?» або «А що, на твою думку, сказав би тобі друг чи подруга?»
- Допомагайте своїй дитині робити сміливі та реалістичні кроки до поліпшення відвідування школи. Те, як саме це виглядатиме, залежить від ступеня уникання школи.
- Заохочуйте дитину не здаватися й продовжувати робити зусилля. Хваліть її за сміливі зусилля, нагадуйте про попередні досягнення та підтримуйте в подоланні нових викликів.

Як я можу підтримати повернення своєї дитини до школи після періоду невідвідування школи?

Наведені нижче стратегії можуть допомогти вашій дитині повернутися до школи після певного періоду відсутності. Пам'ятайте, що позитивний результат може з'явитися не відразу; іноді потрібен час, щоб новий підхід почав діяти. Визнавайте своє розчарування і продовжуйте шукати та пробувати, що підходить саме вам і вашій дитині.

- Вірте, що ваша дитина повернеться до школи, і діліться цією впевненістю з нею.
- Чітко визначте очікування щодо відвідування школи (наприклад, коли залишатися вдома допустимо, а коли — ні). У житті трапляються різні ситуації, і бувають моменти, коли дитина справді не може відвідувати школу через стан здоров'я. Водночас регулярне відвідування школи допомагає формувати впевненість у собі та зменшує відчуття тривоги.



- Слухайте дитину та визнавайте її почуття. Це дає їй упевненість, що її розуміють і чують. Такий підхід також допомагає зміцнювати довіру, що створює умови для використання стратегій подолання труднощів.
- За можливості розробіть план повернення до школи у співпраці зі шкільною командою та самою дитиною. План повернення допоможе створити умови для успішного результату. Він може передбачати поступове повернення до навчання, тимчасове зменшення навчального навантаження, визначення ключових осіб, з якими учень/учениця почувається комфортно, та що вони можуть робити, коли посилюється тривога.

Коли слід звернутися за додатковою допомогою?

Якщо після застосування різних стратегій ви не помічаєте покращення стану своєї дитини, а уникання школи й надалі залишається проблемою, можливо, настав час звернутися по додаткову допомогу. Поговоріть із класним керівником(цею) своєї дитини або іншим працівником(цею) школи, з яким/якою вам комфортно обговорювати такі питання.

Приклади доступних видів підтримки:

- **Педагогічні працівники** можуть допомогти, скоригувавши розклад вашої дитини та/або навчальні вимоги. Вони також можуть сприяти підготовці до повернення дитини до школи. Ви можете попросити про зустріч зі шкільною командою, щоб обговорити найкращі способи підтримки вашої дитини.
- **Працівники служб підтримки учнів** можуть допомогти дитині опанувати та застосовувати в школі стратегії подолання труднощів, які допоможуть їй справлятися з викликами протягом навчального дня.
- **Шкільні фахівці з психічного здоров'я** можуть працювати з вашою дитиною над планом поступового повернення до школи та розвитком навичок, які сприятимуть регулярному відвідуванню занять.
- **У разі серйозніших труднощів**, що потребують тривалого лікування, шкільні фахівці з психічного здоров'я можуть допомогти зі скеруванням до служб психічного здоров'я для дітей та молоді, а також співпрацювати з цими службами, щоб рекомендації та стратегії підтримки були належним чином впроваджені в шкільному середовищі.

Ви також можете звернутися до таких організацій:

- [Children's Mental Health Ontario \(Асоціація з питань психічного здоров'я дитини провінції Онтаріо\)](#) — надає доступ до безкоштовних послуг з лікування проблем психічного здоров'я у вашому регіоні, зокрема до клінік без попереднього запису (віртуальних та очних), послуг довгострокового консультування й терапії, а також інтенсивного та спеціалізованого лікування. Скерування не потрібне.
- [One Stop Talk \(служба психологічної підтримки дітей, молоді та сімей\)](#) — для миттєвого зв'язку з терапевтом з будь-якої точки провінції Онтаріо, щоб розробити план дій та отримати доступ до додаткової підтримки за потреби.
- [Youth Wellness Hubs Ontario \(Центри оздоровлення молоді провінції Онтаріо\)](#) — надає доступ до широкого спектру послуг у різних громадах провінції Онтаріо. Безкоштовні послуги можна легко отримати, звернувшись без попереднього запису або записавшись на прийом.

Підтримувати дитину, яка має проблеми з психічним здоров'ям, може бути непросто, тому варто подбати і про власну підтримку. Зверніться до організації [Parents for Children's Mental Health \(Батьки за психічне здоров'я дітей\)](#), щоб поспілкуватися з іншими батьками та опікунами, які переживають схожу ситуацію.



Корисні ресурси

- <https://www.prevnet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

Використана література

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Отримано 24 жовтня 2024 року з https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). *Family Care Centre*. Отримано 24 жовтня 2024 року з <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

