

Rola nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w niwelowaniu stresu związanego z podjęciem nauki szkolnej przez dzieci sześćioletnie

| Ewa Musiał, Uniwersytet Wrocławski

Streszczenie:

Młodszy wiek szkolny stanowi jeden z krytycznych okresów pod względem doświadczania stresu, m.in. ze względu na przejście dziecka ze środowiska przedszkolnego do szkolnego, zwiększenie wymagań związanych z nauką, nabywanie progresywnych kompetencji (czytania, pisania, liczenia), ograniczenie aktywności o charakterze zabawy. Pójście do szkoły wiąże się z powagą i nobilitacją społeczną, nie można jednak zapomnieć, że ta nowa sytuacja stawia przed dziećmi konieczność wchodzenia w różnorodne interakcje w klasie, z rówieśnikami, nauczycielami i innymi pracownikami szkoły, a także z samym sobą jako osobą uczącą się. Przebywanie w grupie przez czas, jaki wymagają zajęcia lekcyjne, to trudne zadanie dla małego ucznia. Powstaje wtedy wiele problemów, z którymi nie zawsze potrafi on sobie poradzić. Z tego powodu często doznaje nasilonego stresu. Objawy stresu u dzieci bywają rozmaite, przede wszystkim są to symptomy fizjologiczne, behawioralne (zmiany w zachowaniu dziecka), emocjonalne i poznawcze. Indywidualizacja pracy z sześciolatkiem minimalizuje negatywne skutki przekroczenia progu szkolnego i obniża poziom przeżywanego przez niego stresu. Dodatkowo stymulowanie rozwoju małego ucznia poprzez jego podmiotowe traktowanie prowadzi bezpośrednio do stworzenia w przestrzeni szkolnej warunków, w których dziecko, jako jednostka aktywna i twórcza, ma możliwość zaspokojenia swoich potrzeb.

Słowa kluczowe:

dziecko, edukacja szkolna, nauczyciel, stres adaptacyjny

*Dziecko to konglomerat kompetencji,
które dzięki pomocy dorosłych
mają się uzewnętrznić, aby pomóc mu
w rozwiązywaniu życiowych zadań.*

H. Rudolpf Schaffer

Szkoła jest instytucją mającą do spełnienia określone zadania edukacyjne.

Stanowi miejsce podstawowego/elementarnego wykształcenia osadzonego na treściach alfabetyzujących, cywilizacyjnie niezbędnych, rozpoznawania

i poznawania możliwości działania z kimś dla określonego celu, dla osiągnięcia postępu indywidualnego, gratyfikowanego oceną¹.

Każda szkoła powinna być przygotowana na przyjęcie dziecka o zróżnicowanej własnej, indywidualnie kształtowanej mocy rozwojowej, preferencjach i odpowiedzialności za siebie, dzieci zróżnicowanych między sobą, o rozmaitej gotowości wyrażającej się w warunkach aktywności wielostronnie prowokowanej przez dzieci/uczniów².

Pójście do szkoły wiąże się z powagą, nobilitacją społeczną³. Jest to niemal „ziemia obiecana”, na której czeka wiele nowości, propozycji, ról do podjęcia, atrakcji i obowiązków, niezrozumiałych jeszcze w pełni, lecz oczekiwanych, zapowiadających sukces⁴. Większość współczesnych sześciolatków jest tego świadoma i sama bardzo chce rozpocząć swoją szkolną karierę. Dzieci chcą się uczyć, chcą się uczyć w szkole, „bo, proszę pani, szkoła to taka ważniejsza jest od przedszkola. Tu [w przedszkolu] jest fajnie, ale tam to idą duże dzieci, a ja taka już jestem”⁵, „w przedszkolu wszystko było na niby, w szkole dopiero jest prawdziwa nauka”⁶.

Danuta Waloszek podkreśla, że „warto podtrzymać ten akt intencjonalny i zastanowić się nad warunkami umożliwiającymi im [dzieciom] spokojną naukę, a nie spierać się o to, czy powinny iść do szkoły, czy nie”⁷. Autorka dodaje:

Argumenty zwolenników pozostawienia dzieci w obecnym położeniu edukacyjnym przeczą dynamice postępu, jaki osiągają współczesne dzieci, dyskredytują ich potrzebę uczenia się, zamykają niepotrzebnie możliwości pójścia dalej, czyli osiągnięcia postępu⁸,

który wpisany jest w rozwój człowieka jako potrzeba gatunkowa.

Dziecko po wejściu do szkoły przeżywa szok poznawczy, społeczny, emocjonalny i organizacyjny. Thomas Luckmann dowodzi, że szok pojawia się zawsze przy przekraczaniu granicy między tym, co znane, a tym, co mniej lub w ogóle nieznane, i jest on poniekąd organizacyjnie i ideologicznie wpisany w szkołę ze względu na wypełnienie jej rytuałami, które są odmienne od rytuałów przedszkolnych⁹. Przejście z aktywności zabawowej w przedszkolu w tryb nauki szkolnej zmienia całkowicie rytm życia w rodzinie, czego istoty dziecko do końca nie rozumie. Odrabianie zadań

1 D. Waloszek, *Między przedszkolem a szkołą. Rozważania o gotowości dzieci do podjęcia nauki w szkole*, Warszawa 2014, s. 20.

2 Tamże, s. 21.

3 D. Waloszek, *Czy dzieci sześciolatki są gotowe do nauki w szkole? Refleksje na kanwie dyskusji społecznej dotyczącej zmiany w strukturze edukacji*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne” 2013, nr 4, s. 13.

4 D. Waloszek, *Między przedszkolem a szkołą...*, s. 105.

5 Zob. D. Waloszek, *Czy dzieci sześciolatki...*, s. 14.

6 Taką opinię wygłosiła po kilku dniach pobytu w szkole moja córka Ola, która rozpoczęła edukację w wieku sześciu lat.

7 D. Waloszek, *Czy dzieci sześciolatki...*, s. 14.

8 Tamże.

9 P.L. Berger, T. Luckmann, *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, przeł. J. Niżnik, Warszawa 1983, s. 43.

okazuje się ważniejsze niż potrzeba zabawy, a czas pobytu na podwórku ograniczany jest ich liczbą. Swoboda działania zastąpiona zostaje nakazem działania¹⁰. Z jednej strony mały uczeń jest podekscytowany nowościami, lecz z drugiej może odczuwać lęk przed rozstaniem z rodzicami i obawy przed nieznaną sytuacją, przytłoczeniem obowiązkami.

To, jakie będą pierwsze kroki dziecka w szkole, ma ogromny wpływ na wszystkie lata jego edukacji¹¹. Niestety bóle brzucha i głowy, bezsenność to tylko niektóre objawy często towarzyszące uczniom zaczynającym naukę w pierwszej klasie. W wyniku przeżywanego stresu mogą oni stać się niespokojni, apatyczni, bierni, wycofać się z udziału w życiu szkolnym i działać stereotypowo, wykazywać objawy braku przystosowania i strachu przed ludźmi, unikać kontaktu z rówieśnikami i nauczycielem. Wzmocnieniu ulegną wtedy szkodliwe nawyki i nieakceptowane sposoby postępowania. Ważnym zadaniem nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej jest zatem wpieranie małych uczniów, tak aby dzięki dobremu startowi już od początku swojej szkolnej edukacji byli oni szczęśliwi i spełnieni.

Obowiązek szkolnej edukacji dla dzieci w wieku sześciu lat – podstawa prawna

Joanna Kluzik-Rostowska, była Minister Edukacji Narodowej, wielokrotnie podkreślała, że dzieci nie trzeba ratować przed szkołą, lecz wspierać ich rozwój, a wcześniejsze rozpoczęcie edukacji jest szansą na wykorzystanie najlepszego okresu w rozwoju dziecka. Wcześniej rozpoczęta edukacja sprzyja bowiem wyrównaniu szans edukacyjnych. Dotyczy to zwłaszcza dzieci ze środowisk, w których rodzice nie mają możliwości wsparcia i odpowiedniego stymulowania rozwoju dzieci.

Rozpoczęcie nauki szkolnej w wieku sześciu lat to szansa na szybsze zdiagnozowanie i skorygowanie ewentualnych deficytów u dziecka, a także na wcześniejsze rozpoznanie szczególnych uzdolnień. Wiedzą o tym na całym świecie¹².

W większości krajów europejskich sześciolatki uczą się w pierwszej klasie. Polska nie jest więc odosobniona¹³.

Ustawa z 19 marca 2009 roku wprowadziła obowiązek szkolny dla sześciolatków¹⁴. Ustawa z 27 stycznia 2012 roku odroczyła zaś obowią-

10 D. Waloszek, *Między przedszkolem a szkołą...*, s. 24.

11 R. Kaczan, P. Rycielski, *Co wiemy o sześciolatkach w szkole na podstawie badań?*, Warszawa 2014, s. 3, www.entuzjasci.pl/images/stories/publikacje/IBE-EE-broszura-6-latek-co-wiemy.pdf [dostęp: 28.04.2016].

12 *Czy 6-latki powinny rozpocząć naukę w szkole?*, Portal Samorządowy, http://www.portalsamorzadowy.pl/edukacja/czy-6-latki-powinny-rozpoczac-nauke-w-szkole,72885_1.html [dostęp: 19.04.2016].

13 Tamże.

14 Ustawa z dn. 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw

zek szkolny dzieci sześciolatków do 1 września 2014 roku¹⁵. Ustawa z 30 sierpnia 2013 roku wprowadziła podział rocznika dzieci sześciolatków, których objęcie obowiązkiem szkolnym¹⁶. Zgodnie z przepisami zawartymi w ostatniej nowelizacji ustawy od 1 września 2014 roku do szkoły pójdą dzieci urodzone w 2007 roku (siedmiolatki) oraz urodzone do końca czerwca 2008 roku. Dzieci urodzone w drugiej połowie 2008 roku będą mogły rozpocząć naukę na wniosek rodziców. Od 1 września 2015 roku do szkoły pójdą natomiast dzieci urodzone w 2009 roku (wszystkie sześciolatki) i te, które urodziły się od lipca do końca grudnia 2008 roku (siedmiolatki). 29 grudnia 2015 roku Parlament Rzeczypospolitej Polskiej uchwalił ustawę o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw¹⁷. Obecnie obowiązek szkolny dziecka rozpoczyna się z początkiem roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy siedem lat. Dziecko sześciolatnie będzie miało prawo do rozpoczęcia nauki w pierwszej klasie szkoły podstawowej, o ile korzystało z wychowania przedszkolnego w roku szkolnym poprzedzającym rok szkolny, w którym ma rozpocząć szkolną naukę. Rodzice mogą zapisać do pierwszej klasy dziecko sześciolatnie, które nie uczęszczało do przedszkola, muszą jednak uzyskać opinię o możliwości rozpoczęcia przez nie nauki w szkole, wydaną przez publiczną lub niepubliczną poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Na wniosek rodziców – złożony do końca marca 2016 roku – w roku szkolnym 2016/2017 naukę w klasach pierwszej i drugiej mogą kontynuować kolejno: dzieci urodzone w 2009 roku, które w roku szkolnym 2015/2016 rozpoczęły naukę w klasie pierwszej i dzieci urodzone w pierwszej połowie 2008 roku, które w roku szkolnym 2015/2016 uczęszczały do klasy drugiej szkoły podstawowej¹⁸. Obecnie Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadza rozwiązania umożliwiające rodzicom, których dzieci poszły do szkoły jako sześciolatki i natrafiły na problemy adaptacyjne i trudności w szkole, łagodzenie skutków procesu wcześniejszego rozpoczęcia obowiązku szkolnego. W obowiązującej ustawie o systemie oświaty wprowadza się przepisy przejściowe, odnoszące się do roku szkolnego 2015/2016 oraz 2016/2017. W ich myśl dzieci urodzone w 2009 roku, które uczyły się już w roku szkolnym 2015/2016, będą mogły na wniosek rodziców kontynuować naukę w pierwszej klasie szkoły podstawowej w roku szkolnym 2016/2017.

Dz. U. z 2009 r. Nr 56, poz. 458.

15 Ustawa z dn. 27 stycznia 2012 r. zmieniająca ustawę o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2012 r., poz. 176.

16 Ustawa z dn. 30 sierpnia 2013 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz ustawy o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2013 r., poz. 135.

17 Ustawa z dn. 29 grudnia 2015 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2016 r., poz. 35.

18 *Poradnik dla rodziców*, men.gov.pl/wp-content/uploads/2016/02/poradnik-dla-rodzicow-szescio-i-siedmiolatkow.pdf [dostęp: 04.10.2017].

Rodzik musi złożyć stosowny wniosek do dyrektora szkoły do 31 marca 2016 roku. Dziecko nie będzie podlegało klasyfikacji rocznej, a tym samym promowaniu do drugiej klasy; jeżeli rodzice zdecydują, że ich dziecko będzie kontynuować naukę w pierwszej klasie w szkole, do której uczęszcza, wobec takiego dziecka nie będzie przeprowadzane postępowanie rekrutacyjne. Dzieci urodzone w pierwszej połowie 2008 roku, które w roku szkolnym 2015/2016 chodzą do klasy drugiej szkoły podstawowej, na wniosek rodziców będą mogły w roku szkolnym 2016/2017 kontynuować naukę w klasie drugiej¹⁹.

Dojrzałość szkolna sześcioletka

Dziecko rozpoczyna szkołę z całym bagażem swoich dotychczasowych doświadczeń, umiejętności i przyzwyczajzeń. Wyznaczają one poziom jego gotowości do nauki i w znaczący sposób warunkują osiągnięcia na pierwszym etapie edukacji. Barbara Wilgocka-Okoń pisze, że dojrzałość szkolna to „osiągnięcie przez dziecko takiego stopnia rozwoju intelektualnego, społecznego, fizycznego, jaki pozwala mu brać udział w życiu szkolnym i opanować treści określone przez program klasy pierwszej”²⁰. W bardziej aktualnym podejściu do problemu dojrzałość szkolną traktuje się jako „zespół cech jednostkowych zależnych nie tylko od wewnętrznych procesów dojrzewania, ale głównie jako wynik interakcji między przygotowanym do wymagań szkolnych dzieckiem a jego środowiskiem rodzinnym i wychowaniem przedszkolnym”²¹.

Ostatecznie przyjmuję, że dojrzałość szkolna to rezultat interakcji między biologicznym uposażeniem dziecka a działaniami podejmowanymi przez środowiska wychowawcze bliskie dziecku w okresie rozwojowym, w którym aktywność młodej jednostki i jej opiekunów generuje efekty w postaci pozytywnych wyników w szkole i prawidłowego w niej funkcjonowania²².

Dziecko dojrzałe do nauki i wkraczające w wiek szkolny z reguły zafascynowane jest nową rolą – rolą ucznia. Czynności zamierzonego uczenia się traktuje jako obowiązek, którego pełnienie daje mu poczucie zadowolenia. Szkoła jako instytucja, w której ów obowiązek jest realizowany, również bywa postrzegana pozytywnie. Aprobacyjny stosunek

19 *Obowiązek szkolny dla siedmiolatków – co się zmienia w ustawie*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, <https://men.gov.pl/ministerstwo/informacje/obowiazek-szkolny-dla-siedmiolatkow-co-sie-zmienia-w-ustawie.html> [dostęp: 02.05.2016].

20 B. Wilgocka-Okoń, *O badaniu dojrzałości szkolnej*, Warszawa 1971, s. 10.

21 E. Jarosz, E. Wysocka, *Diagnoza psychopedagogiczna. Podstawowe problemy i rozwiązania*, Warszawa 2006, s. 188.

22 L. Wiatrowska, *Dylematy wokół podstawowych pojęć*, [w:] L. Wiatrowska, H. Dmochowska, *Dziecko u progu szkoły. Dojrzałość szkolna dzieci a ich gotowość do nauki*, Kraków 2013, s. 27.

dotyczy także nauczyciela, który staje się autorytetem ze względu na funkcje pełnione w szkole²³. Tak więc z dojrzałością szkolną do nauki nie-kwestionowanie wiąże się radość dziecka z traktowania go jako ucznia zobowiązanego do wykonywania określonych zadań, które zazwyczaj podejmuje z coraz większą chęcią i odpowiedzialnością. Obowiązek pójścia do szkoły realizuje z ochotą, a spotkanie z nauczycielem wyzwala w nim pozytywne emocje związane z autorytetem i szacunkiem, jakim darzy pedagoga. Leokadia Wiatrowska pisze: „Nic bardziej pożądanego nie można oczekiwać od sześcio-, siedmiolatka, który głęboko wierzy w moc nauki, szkoły i nauczyciela”²⁴.

Dziecko gotowe do wejścia do szkoły powoli zaczyna się wyodrębniać jako jednostka społeczna, rezygnuje z prymatu spraw własnych na rzecz wspólnych. To wynik dojrzwania. Czyni to nieśmiało, ale konsekwentnie, rezygnuje stopniowo z zachowań charakteryzujących ją jako przedszkolaka. Chce być uczniem. Jest gotowe do wyjścia z przedszkola tam, gdzie dzieją się magiczne rzeczy. Chce iść do szkoły [...]. Jest w tym wiele jeszcze niejasności, niepewności, obawy. Ale chęć jest widoczna, wsparta oczekiwaniem szczególnej nominacji społecznej – będzie uczniem, uczennicą. Nie przedszkolakiem, nie maluchem, średniakiem, muchomorkiem, krasnalem, lecz uczniem²⁵.

Sześciolatek w środowisku szkoły

O sukcesach edukacyjnych dzieci stanowi długość czasu edukacji szkolnej oraz wiek jej rozpoczynania. Dziecko, którego rozwój jest pobudzany przez wcześniejsze rozpoczęcie nauki w szkole, rozwija się szybciej niż dziecko w tym samym wieku, które później idzie do szkoły²⁶. Sześciolatek, zarówno w szkole, jak i w przedszkolu, pozostaje tym samym dzieckiem, lecz w szkole ma szansę pójść o krok dalej²⁷. Stanowisko i pozytywne doświadczenia większości krajów Unii Europejskiej oraz Europejskiego Obszaru Gospodarczego stanowią uzasadnienie rozpoczęcia przez sześciolatków obowiązkowej edukacji w szkole podstawowej. W różnorodnych raportach wielokrotnie podkreślono, że taki uczeń:

staje się bardziej odważny, samodzielny i pewny siebie, jest bardziej otwarty w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi, wykorzystuje w pełni naturalny potencjał rozwojowy, korzysta z zasobów środowiska szkolnego, rozwija swoje zainteresowania korzystając z oferty zajęć pozalekcyjnych, uczy się właściwego wykorzystywania komputera i Internetu, uczestniczy w zajęciach z języka obcego, w przypadku trudności korzysta z zajęć terapii pedagogicznej, dzięki

23 Z. Włodarski, A. Hankała, *Nauczanie i wychowanie jako stymulacja rozwoju człowieka*, Kraków 2004, s. 67.

24 L. Wiatrowska, dz. cyt., s. 27.

25 D. Waloszek, *Miedzy przedszkolem a szkołą...*, s. 247.

26 *Sześciolatki w szkole*, <https://rodzina.gov.pl/edukacja/szeszciolatki-w-szkole> [dostęp: 13.05.2016].

27 *Mam 6 lat chcę poznawać świat! Idę do szkoły!*, <http://ore.edu.pl/images/files/Szeszciolatek> [dostęp: 10.05.2016].

systematyczności zyskuje dobre podstawy do dalszej nauki, zdobywa doświadczenia we współdziałaniu w grupie, uczy się odpowiedzialności za siebie i innych, uczy się zasad samorządności²⁸.

Trudności adaptacyjne pierwszoklasistów

W przypadku części dzieci rozpoczęcie nauki szkolnej może wpływać stymulująco na całokształt ich procesów rozwojowych, w odniesieniu do niektórych może być jednak źródłem silnego stresu. Nie należy bowiem zapominać, że wraz z zmianą środowiska z przedszkolnego na szkolne pojawiają się przed dzieckiem nowe wymagania, obowiązki i wyzwania. Zadania szkolne najczęściej utożsamiane są z nauką i przyswajaniem wiedzy. Nowa sytuacja stawia przed małym uczniem również szereg innych zadań, które związane są z koniecznością wchodzenia w różnorodne interakcje w klasie i szkole – z rówieśnikami i dorosłymi, nauczycielami i innymi pracownikami, a także z samym sobą jako osobą uczącą się²⁹. Przebywanie w grupie przez dłuższy czas, jakiego wymagają zajęcia lekcyjne, to trudne zadanie dla małego ucznia. Powstaje wtedy wiele nowych sytuacji i problemów, z którymi nie zawsze potrafi on sobie poradzić³⁰.

Wśród pierwszaków zdarzają się także osoby, które boją się szkoły. Jedne z nich odczuwają lęk przed rozstaniem z matką, inne boją się nowej, nieznanej sytuacji. Bogusław Śliwerski nakreślił, na podstawie przykładów zamieszczonych na swoim blogu, specyfikę takich przypadków. Oto kilka z nich:

1. Przy wejściu do szkoły, codziennie słysząc przeraźliwy płacz niektórych sześciolatków, które boją się wejścia do budynku i pozostania w nim przez pół dnia. Płacz – jak mówią sami rodzice – spowodowany jest lękiem, czy aby nie zostaną w tej przestrzeni same, czy rodzice przyjdą po nie, by zabrać do domu? [...]
2. Zdarza się, że niektóre sześciolatki udając się do toalety (z której korzystają przecież także uczniowie innych, starszych klas) nie chcą do niej wejść, tak silny mają lęk przed obcością, różnicą wieku czy brakiem estetyki i warunków higienicznych (np. brak papieru toaletowego). Są dzieci, które mówią, że za nic na świecie nie załatwią się w szkole, toteż zdarza się im moczenie (a to wzmacnia poczucie wstydu i jeszcze większy lęk);
3. Dzieci absolutnie nie chcą ze sobą współpracować w klasie, gdyż co chwila jedno, drugie, trzecie itd. Zabiega u nauczycielki o głaski, o przytulenie, o to,

²⁸ Co zyska sześciolatek rozpoczynając naukę w szkole?, http://www.test.ore.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1799:co-zyska-sześciolatek-rozpoczynajac-nauke-w-szkole-&catid=163:gotowo-szkolna&Itemid=1600&Itemid=1600 [dostęp: 10.05.2016].

²⁹ A.I. Brzezińska, J. Matejczuk, A. Nowotnik, *Wspomaganie rozwoju dzieci 5–7 letnich a ich gotowość do radzenia sobie z wyzwaniami szkoły*, s. 4, www.cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.../Kwartalnik4_2013_2.pdf [dostęp: 13.05.2016].

³⁰ L. Wiatrowska, *Współczesny sześciolatek*, [w:] L. Wiatrowska, H. Dmochowska, *Dziecko u progu szkoły. Dojrzałość szkolna dzieci a ich gotowość do nauki*, Kraków 2013, s. 69.

by mogło trzymać swoją panią za nogę, być blisko niej, gdyż to ona zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. To sprawia, że nauczycielki mają problem z realizacją programu kształcenia, bowiem aktywność opiekuńcza przeważa nad dydaktyczną;

4. Pojawia się panika, kiedy dzieci muszą podporządkować się akcjom całej szkoły np. próbnemu alarmowi przeciwpożarowemu. Są takie, które nie chcą wyjść z klasy, nie rozumieją, dlaczego miałyby uciekać drogą ewakuacyjną, itp.³¹

Pewien zasób wiedzy, pojęć i wyobrażeń umożliwia dziecku określenie wstępnego stosunku do szkoły, skuteczne (lub nie) zaadoptowanie się do nowych warunków. Obraz szkoły, wyobrażenie o przyszłych obowiązkach ucznia i sama zmiana statusu na ucznia klasy pierwszej jest często zabarwiona emocjonalnie. Od tego, jakiego rodzaju będą to uczucia, jak dziecko oceni swoje codzienne szkolne doświadczenia, w jakie relacje wejdzie i jaką będą one miały dla niego wartość, zależy w dużej mierze poziom przeżywanego stresu. Postawy sześciolatka wobec szkoły, uczenia się i rówieśników wiążą się z przeżywaniem różnych emocji. Pozytywne nastawienie wobec tych trzech elementów szkolnego życia zakłada przewagę przeżywania radości i zaangażowania, co może się przekładać zarówno na motywację do nauki, jak i na poziom osiągnięć szkolnych. Nastawienie negatywne, jak łatwo przewidzieć, prowadzi do skrajnie odmiennej sytuacji.

Stres w okresie adaptacyjnym – problematyka w zarysie

Termin *stres* jest powszechnie używany w wielu dziedzinach nauki, a także w języku potocznym. Brak jednak jego jednej spójnej definicji, akceptowanej przez wszystkich badaczy zajmujących się tą problematyką. Definicja taka powinna uwzględniać kilka ogólnych aspektów: tego, że stres dotyczy wszystkich organizmów żywych i tylko do nich się odnosi, jest on częścią codziennego życia, stanowi reakcję na rozbieżność pomiędzy stanem rzeczywistym a oczekiwanym, ma charakter adaptacyjny i ogólnoustrojowy, psychobiologiczny i niespecyficzny w stosunku do wywołującego go bodźca.

Panuje powszechna zgoda co do tego, że stres ma swoje podłoże w mózgu i jest reakcją na czynniki stresogenne³². Jest on reakcją adaptacyjną i niezbędną z punktu widzenia procesu ewolucji. Adaptacyjny charakter stresu przejawia się w tym, że jego celem jest rozwiązanie

31 B. Śliwerski, *Sześciolatki w toksycznej szkole*, <http://sliwerski-pedagog.blogspot.com/2014/10/szeszciolatki-w-toksycznej-szkole.html> [dostęp: 29.04.2016].

32 M. Uszyński, *Stres i antystres – patomechanizm i skutki zdrowotne*, Wrocław 2009, s. 67.

sytuacji stresowej, w obliczu której stoi organizm, i wypracowanie przez ten organizm nowych strategii funkcjonowania, określanych w psychologii mianem strategii radzenia sobie ze stresem. Celem reakcji stresowej jest przywrócenie stanu równowagi organizmu, co jest możliwe poprzez eliminację zakłócenia występującego w środowisku wewnętrznym lub zewnętrznym. Dopiero stres przewlekły bądź stres traumatyczny staje się czynnikiem ryzyka wystąpienia wielu problemów zdrowotnych, może wywierać negatywny wpływ na funkcjonowanie człowieka zarówno w sferze fizycznej, psychicznej, jak i społecznej, obniżając jakość życia i skracając długość jego trwania³³. Dodatkowo może być czynnikiem negatywnie modulującym przebieg istniejącej już choroby³⁴. Stan stresu powstaje w momencie, kiedy wymagania, z jakimi musi zmierzyć się organizm, rozmiągają się z możliwościami ich realizacji. Sytuacja taka oceniana jest jako zagrażająca i skutkuje pobudzeniem fizykalnym oraz psychicznym. Gdy zaś sytuacja odbierana jest jako wyzwanie, mogą wystąpić pozytywne skutki stresu w postaci przyjemnego podniecenia bądź większej motywacji do działania³⁵.

Dzieci tak samo jak dorośli doświadczają w swoim życiu rozmaitych sytuacji stresowych, także objawy stresu i przeżywane negatywne emocje są u nich podobne. Dysponują one jednak znacznie mniejszymi możliwościami zrozumienia źródła stresu i sposobu radzenia sobie z nim. Potencjalnie każda zmiana, niezależnie od tego, czy jej konsekwencje są pozytywne czy negatywne, bywa dla dzieci stresująca³⁶. Młodszy wiek szkolny stanowi jeden z krytycznych okresów ontogenezy pod względem doświadczania stresu, m.in. ze względu na przejście dziecka do środowiska szkolnego, zwiększenie wymagań związanych z nauką, nabywanie nowych kompetencji i umiejętności, takich jak czytanie, pisanie i liczenie, ograniczenie aktywności fizycznej, upór i nieposłuszeństwo, zazdrość o miłość i uwagę rodziców, samokrytycyzm i zwiększoną samoświadomość³⁷. Objawy stresu u dzieci bywają rozmaite, przede wszystkim manifestują się one poprzez symptomy fizjologiczne, behawioralne (zmiany w zachowaniu dziecka), emocjonalne i poznawcze. Funkcją symptomów sygnalizujących nadmierny stres jest ostrzeganie przed zbyt dużym zużyciem organizmu i zagrażającym mu niebezpieczeństwem. Dla nauczyciela powinny one stanowić czytelną informację o tym, że obok działań o charakterze profilaktycznym, należy podjąć skuteczną interwencję.

33 J. Landowski, *Neurobiologia reakcji stresowej*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2007, nr 2 (1), s. 27–28.

34 M. Uszyński, dz. cyt., s. 68.

35 Tamże.

36 G. Witkin, *Stres dziecięcy*, przeł. N. Radomski, Poznań 2000, s. 89.

37 A.D. Hart, *Twoje dziecko i stres*, Warszawa 2009, s. 55.

Jak nauczyciel może pomóc zestresowanemu dziecku?

Sześciolatek, przekraczając próg szkolny, wymaga specjalnego wsparcia i troski ze strony nauczyciela. Dziecko, pozbawione rodzicielskiej opieki na wiele godzin, pragnie znaleźć ją w ramionach swojej pani³⁸. Dobre słowo, zrozumienie, akceptacja i przyjazne gesty nie wyczerpują wszystkich nauczycielskich możliwości działania. Obranie adekwatnej strategii pracy z dzieckiem to indywidualny sposób podejścia do niego, który współgra z celami szkoły i edukacji w ogóle. Indywidualizacja pracy z sześciolatkiem minimalizuje negatywne skutki przekroczenia progu szkolnego i obniża poziom przeżywanego przez niego stresu³⁹. Dodatkowo stymulowanie rozwoju małego ucznia poprzez podmiotowe traktowanie prowadzi bezpośrednio do stworzenia warunków w przestrzeni szkolnej, w których dziecko, jako jednostka aktywna i twórcza, ma możliwość zaspokojenia swoich potrzeb zgodnie z hierarchią potrzeb Abrahama Masłowa⁴⁰.

Potrzeba samorealizacji (w roli ucznia) wystąpi u dziecka wtedy, kiedy zostaną zaspokojone potrzeby niedoboru, przede wszystkim potrzeba bezpieczeństwa, które ograniczą stres adaptacyjny. Pierwsze dni pobytu dziecka w szkole powinny być szczególnie przemyślane, zarówno od strony dydaktyczno-wychowawczej, jak i organizacyjnej. W zakresie tym niezmiernie ważne jest budowanie pomostu pomiędzy doświadczeniami przedszkolnymi a szkolnymi, nawiązanie pierwszych kontaktów pomiędzy nauczycielem, dziećmi i rodzicami, wspieranie dziecka oraz jego rodziny w nowej sytuacji, przekształcenie środowiska szkolnego, tak aby dzieci odbierały je jako otwarte i przyjazne, włączenie dzieci w życie, tradycje i zwyczaje szkoły. Na skutek takich działań mały uczeń stopniowo zaadaptuje się do czynnego funkcjonowania w nowej dla niego przestrzeni. Powinien w tej kwestii otrzymywać profesjonalne wsparcie ze strony nauczyciela.

W okresie wczesnoszkolnym nie tylko rodzice stanowią siłę sprawczą w rozwoju dziecka. Taki wpływ ma także szkoła, a przede wszystkim nauczyciel, który staje się dla rozpoczynającego naukę szkolną dziecka autorytetem i wzorem osobowym. Od nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej oczekuje się, aby – oprócz umiejętności kluczowych, które umożliwią mu bycie organizatorem procesu edukacyjnego (wychowania i kształcenia), diagnostą, innowatorem, terapeutą, profilaktykiem, a także osobą

³⁸ L. Wiatrowska, *Współczesny sześciolatek...*, s. 50.

³⁹ Tamże, s. 50–51.

⁴⁰ H. Dmochowska, *Rozważania o podmiotowości dziecka*, [w:] L. Wiatrowska, H. Dmochowska, *Dziecko u progu szkoły. Dojrzałość szkolna dzieci a ich gotowość do nauki*, Kraków 2013, s. 82.

potrafiącą współpracować z rodzicami dziecka oraz środowiskiem lokalnym⁴¹ – miał także odpowiednie cechy osobowościowe. Powinien być on „po trosze dobrym rzemieślnikiem, refleksyjnym badaczem, ogrodnikiem o niepowtarzalnej osobowości, opierającym się w pracy z małymi uczniami na autentyczności, akceptacji i empatii”⁴². Na nim bowiem spoczywa wielki obowiązek poznania swoich podopiecznych oraz zaspokojenia ich potrzeb, szczególnie tych, które zostały wygenerowane przez nową rolę społeczną – rolę ucznia⁴³. W tego też powodu nieodzowne staje się

umiejętne prowadzenie rozmowy z dzieckiem, słuchanie go i kontynuowanie wątku rozmowy [...]; niezaborcza życzliwość przejawiająca się w akceptacji dziecka, takim jakie jest; otwartość: autentyczność bycia sobą i mówienia o sobie w odpowiednim czasie i w adekwatny do sytuacji sposób; konkretność tj. trzymanie się problemu i istoty sprawy; koncentracja na *tu i teraz*, czyli skupienie uwagi na dziecku i kontakcie z nim⁴⁴.

Nie mniej istotne jest również:

[...] wyzwalanie, czyli nadawanie praw i określenie odpowiedzialności dzieci za ich życie; prowadzenie ku zrozumieniu/odczuciu konieczności zachowania równowagi między ja–my, moje–nasze; ukierunkowanie rozumiane jako naprowadzenie na cel, na środki, wskazanie kierunku rozwiązania zadania, wyjścia z sytuacji [...]; dotrzymywanie kroku, obietnic, czyli umożliwienie dziecku uczenia się dopełniania obietnic, zobowiązań na tle podjętych decyzji [...]; podpowiadanie – podsuwanie pomysłów, rozwiązań, subtelne doradzanie, składanie ofert działania coraz bardziej ukierunkowanego na zadanie⁴⁵.

Dbałość o dobre nastawienie dzieci i o to, by jak najdłużej utrzymać ich zapał i chęć do nauki jest szczególnie istotna w kontekście startu szkolnego sześciolatków⁴⁶. Aby podnieść efektywność procesu adaptacji małego ucznia, niezbędne jest m.in.: wspomaganie go w procesie przystosowania do życia w nowych warunkach, kształtowanie jego poczucia przynależności do grupy rówieśniczej w klasie, sukcesywne nabywanie umiejętności korzystania z różnych przedmiotów, sprzętów i pomieszczeń, poznawanie osób pracujących w szkole i umiejętność zachowania się w stosunku do nich, wyrabianie orientacji czasowej w rozkładzie dnia w szkole, przygotowanie rodziców do udzielania dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania, ograniczenie w środowisku szkolnym liczby bodźców utrudniających dziecku adaptację, integracja zespołu klasowego, wypracowanie wspólnych norm i zasad⁴⁷.

41 B. Surma, *Wstęp*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2014, nr 1, s. 9.

42 M. Mikolon, M. Suświłło, *Pedagogiczne i teoretyczne aspekty kształcenia nauczycieli wychowania muzycznego*, Olsztyn 1999, s. 34.

43 L. Wiatrowska, *Współczesny sześciolatek...*, s. 50.

44 L. Wiatrowska, *Obszary działań diagnostycznych*, [w:] L. Wiatrowska, H. Dmochowska, *Dziecko u progu szkoły. Dojrzałość szkolna dzieci a ich gotowość do nauki*, Kraków 2013, s. 154.

45 D. Waloszek, *Między przedszkolem a szkołą...*, s. 79–80.

46 R. Kaczan, P. Rycielski, dz. cyt., s. 3.

47 H. Matusiak, J. Gil, M. Kocjan, *Adaptacja szkolna pierwszoklasisty*, <http://www.spbraciejowka.pl/index>.

Konkluzja

Współczesne dzieci zdecydowanie różnią się od ich rówieśników sprzed wielu lat. W przeciwieństwie do nich są aktywnymi uczestnikami postępu cywilizacyjnego i nie można tego lekceważyć. Trzeba pomóc im wejść w nowy świat edukacyjnej rzeczywistości. Wiele z nich jeszcze przed rozpoczęciem nauki w szkole potrafi czytać, pisać i liczyć. Nie można zatem zatrzymywać ich rozwoju, wpisując je niejako „na siłę” w czas i przestrzeń edukacji przedszkolnej⁴⁸; należy natomiast nieustannie wpierać, co najogólniej można opisać jako „bycie obok, gotowość do działania w nowej sytuacji, nieznanej w zakresie zachowań nowych, także nieznanych, innych od dotychczas stosowanych, by poradziło sobie w szkole, nie zgubiło się w nowej przestrzeni i inaczej zorganizowanym w czasie działaniu”⁴⁹.

Nie można zapomnieć, że małym uczniom zazwyczaj towarzyszą liczne lęki – przed tym, że nie będą lubiani, nie będą mieć kolegów, nauczyciel będzie na nich krzyczał, że nie poradzą sobie z nauką. Dzieci różnią się pomiędzy sobą odpornością na stres. Dla sporej grupy uczniów pójście do szkoły nie jest niczym szczególnym, bywa że czekają na każdy kolejny dzień w niej spędzony. Są jednak takie dzieci, dla których szkoła jest czynnikiem stresogennym i które z powodu przeżywanego codziennie silnego stresu skarżą się na liczne dolegliwości somatyczne, tj. bóle głowy, brzucha, mają biegunkę lub wymioty. Zarówno zachowania dające się zauważyć w czasie przebywania w szkole, jak i częste zachorowania dziecka powinny być dla nauczyciela sygnałem, że być może są to skutki stresu, który przeżywa mały uczeń.

Najbardziej pomocna w lęku towarzyszącemu pierwszym dniom w szkole jest dobra relacja nauczyciela i dziecka. Wiatrowska pisze, że:

Potrzeby dzieci wczesnoszkolnych są w stanie okresowego chaosu, gdyż pozostały jeszcze te z przedszkola oraz pojawiły się nowe, związane z nauką i uczeniem się. Pierwszoklasista nie potrafi jeszcze dokonać selekcji priorytetów, stąd poczucie sprzeczności między tym, co powinno, a tym, czego pragnie. W tej sytuacji nauczyciel powinien pomóc dziecku przez rozpoznanie jego pragnień, dążeń i możliwości, a nade wszystko jego stanu emocjonalnego. W ten sposób daje mu jasny przekaz, że w całym łańcuchu edukacyjnych powiązań, ono jest najważniejsze⁵⁰.

php/2-uncategorised/71-adaptacja-szkolna-pierwszoklasisty [dostęp: 15.05.2016].

48 D. Waloszek, *Między przedszkolem a szkołą...*, s. 20.

49 Tamże, s. 79.

50 L. Wiatrowska, *Współczesny sześciolatek...*, s. 50.

Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie u dzieci jest jednym z zadań wychowawczych szkoły. To ważne, ponieważ efekty tych oddziaływań mają związek z wytrwałością w sytuacji niepowodzenia, mniejszą absencją szkolną, dłuższym czasem przebywania w systemie edukacyjnym i większą samodzielną aktywnością edukacyjną poza szkołą.

Bibliografia

- Berger P.L., Luckmann T., *Spółeczne tworzenie rzeczywistości*, przeł. J. Niżnik, Warszawa 1983.
- Brzezińska A.I., Matejczuk J., Nowotnik A., *Wspomaganie rozwoju dzieci 5–7 letnich a ich gotowość do radzenia sobie z wyzwaniami szkoły*, www.cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.../Kwartalnik4_2013_2.pdf [dostęp: 13.05.2016].
- Co zyska sześciolatek rozpoczynając naukę w szkole?*, http://www.test.ore.edu.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1799:co-zyska-sześciolatek-rozpoczynajc-nauk-w-szkole-&catid=163:gotowo-szkolna&Itemid=1600&Itemid=1600 [dostęp: 10.05.2016].
- Czy 6-latki powinny rozpocząć naukę w szkole?*, Portal Samorządowy, http://www.portalsamorzadowy.pl/edukacja/czy-6-latki-powinny-rozpoczac-nauke-w-szkole.72885_1.html [dostęp: 19.04.2016].
- Hart A.D., *Twoje dziecko i stres*, Warszawa 2009.
- Jarosz E., Wysocka E., *Diagnoza psychopedagogiczna. Podstawowe problemy i rozwiązania*, Warszawa 2006.
- Kaczan R., Rycielski P., *Co wiemy o sześciolatkach w szkole na podstawie badań?*, Warszawa 2014, www.eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/IBE-EE-broszura-6-latek-co-wiemy.pdf [dostęp: 28.04.2016].
- Landowski J., *Neurobiologia reakcji stresowej*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2007, nr 2 (1), s. 26–36.
- Mam 6 lat chcę poznawać świat! Idę do szkoły!*, <http://ore.edu.pl/images/files/Szesciolatek> [dostęp: 10.05.2016].
- Matusiak H., Gil J., Kocjan M., *Adaptacja szkolna pierwszoklasisty*, www.spbraciejowka.pl/index.php/2-uncategorised/71-adaptacja-szkolna-pierwszoklasisty [dostęp: 15.05.2016].
- Mikolon M., Suświłło M., *Pedagogiczne i teoretyczne aspekty kształcenia nauczycieli wychowania muzycznego*, Olsztyn 1999.
- Obowiązek szkolny dla siedmiolatków – co się zmienia w ustawie*, Ministerstwo Edukacji Narodowej, <https://men.gov.pl/ministerstwo/informacje/obowiazek-szkolny-dla-siedmiolatkow-co-sie-zmienia-w-ustawie.html> [dostęp: 02.05.2016].
- Poradnik dla rodziców*, men.gov.pl/wp-content/uploads/2016/02/poradnik-dla-rodzicow-szescio-i-siedmiolatkow.pdf [dostęp: 04.10.2017].

- Schaffer H.R., *Psychologia dziecka*, przeł. A. Wojciechowski, Warszawa 2005.
- Surma B., *Wstęp*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2014, t. 31, nr 1, s. 9–11.
- Sześciolatki w szkole*, <https://rodzina.gov.pl/edukacja/szesciolatki-w-szkole> [dostęp: 13.05.2016].
- Śliwerski B., *Sześciolatki w toksycznej szkole*, <http://sliwerski-pedagog.blogspot.com/2014/10/szesciolatki-w-toksycznej-szkole.html> [dostęp: 29.04.2016].
- Ustawa z dn. 19 marca 2009 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw Dz. U. z 2009 r. Nr 56, poz. 458.
- Ustawa z dn. 27 stycznia 2012 r. zmieniająca ustawę o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2012 r., poz. 176.
- Ustawa z dn. 30 sierpnia 2013 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz ustawy o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2013 r., poz. 135.
- Ustawa z dn. 29 grudnia 2015 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw, Dz. U. z 2016 r., poz. 35.
- Uszyński. M., *Stres i antystres – patomechanizm i skutki zdrowotne*, Wrocław 2009.
- Waloszek D., *Czy dzieci sześciolatki są gotowe do nauki w szkole? Refleksje na kanwie dyskusji społecznej dotyczącej zmiany w strukturze edukacji*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne” 2013, nr 4, s. 11–28.
- Waloszek D., *Między przedszkolem a szkołą. Rozważania o gotowości dzieci do podjęcia nauki w szkole*, Warszawa 2014.
- Wiatrowska L., Dmochowska H., *Dziecko u progu szkoły. Dojrzałość szkolna dzieci a ich gotowość do nauki*, Kraków 2013.
- Wilgocka-Okon B., *O badaniu dojrzałości szkolnej*, Warszawa 1971.
- Witkin G., *Stres dziecięcy*, przeł. N. Radomski, Poznań 2000.
- Włodarski Z., Hankała A., *Nauczanie i wychowanie jako stymulacja rozwoju człowieka*, Kraków 2004.

The role of the teacher of early childhood education in reducing the stress of start of school education by children six years old

Abstract:

The younger school age is one of the critical moments in terms of experiencing stress. Due to the transition from pre-school to school environment, increased learning requirements, progressive competency acquisition (reading, writing, counting), reduced fun activities. Going to school is social ennoblement, but it can not be forgotten that this new situation puts children in the need to enter into diverse interactions in the classroom, school, peers, teachers and other school staff, and with the same As a pupil is staying in a group for extended moments of time requires a classroom activity is a difficult task for a small children.

There are many problems that he can not always cope with. For this reason, it is experiencing increased stress. Symptoms of stress in children are varied, especially stress manifested by physiological, behavioral (emotional, behavioral) and cognitive symptoms. Individualization of work with a six-year-old minimizes the negative effects of exceeding the school threshold, decreases the level of stress experienced by the child. In addition, stimulating the development of a small pupil, through his subjective treatment, directly leads to the creation of conditions in the school space in which the child as an active and creative individual has the opportunity to meet his or her needs.

Keywords:

child, school education, stress adaptation, teacher