Anxious feelings are normal and expected during times of transition or change. This is especially true for children and teens going back to school, or for first-timers starting kindergarten. This transition can be stressful and disruptive for the entire family!  Prior to the first day of school, your anxious child may cling, cry, have temper tantrums, complain of headaches or stomach pains, withdraw, and become sullen or irritable.

Worries are Common. Anxious children and teens worry about many different school-related issues, such as teachers, friends, fitting in, and/or being away from their parents. Some common worries include:

* *Who will be my new teacher?*
* *What if my new teacher is mean?*
* *Will any of my friends be in my class?*
* *Will I fit in?*
* *Are my clothes OK?*
* *Will I look stupid?*
* *Who will I sit with at lunch?*
* *What if I miss the bus?*
* *What if I can’t understand the new schoolwork?*
* *What if something bad happens to mom or dad while I am at school?*

How To Deal With Back-to-School Worries!

Below are some general strategies parents can use to deal with back-to-school worries, followed by a schedule leading up to the first day of school.

LOOK AFTER THE BASICS.

Nobody copes well when they are tired or hungry. Anxious children often forget to eat, don’t feel hungry, and don’t get enough sleep. Provide frequent and nutritious snacks for your child. During this time, you also need to build in regular routines, so that life is more predictable for your child. These routines can involve the morning and bedtime habits, as well as eating schedules.

ENCOURAGE YOUR CHILD TO SHARE HIS OR HER FEARS.

Ask your child what is making him or her worried. Tell your child that it is normal to have concerns. Before and during the first few weeks of school, set up a regular time and place to talk. Some children feel most comfortable in a private space with your undivided attention (such as right before bed, or during mealtime). Teens often welcome some sort of distraction to cut the intensity of their worries and feelings (such as driving in the car, or taking a walk).

AVOID GIVING REASSURANCE…INSTEAD, PROBLEM-SOLVE AND PLAN!

Children often seek reassurance that bad things won’t happen in order to reduce their worry. Do not assure them with “Don’t worry!” or “Everything will be fine!” Instead, encourage your child to think of ways to solve his or her problem. For example, “If (the worst) happens, what could you do?” or “Let’s think of some ways you could handle that situation.” This gives you the opportunity to coach your child on how to cope with (and interpret) both real and imagined scary situations. You will also be giving your child the tools he or she needs to cope with an unexpected situation that might arise. Here’s a sample script for engaging your child in problem-solving and planning (instead of giving reassurance):

Role-play with your child. Sometimes role-playing a certain situation with your child can help him or her make a plan, and feel more confident that he or she will be able to handle the situation. For example, let your child play the part of the demanding teacher or bullying classmate. Then, model appropriate responses and coping techniques for your child, to help them calm down.

Focus on the positive aspects! Encourage your child to re-direct attention away from the worries, and towards the positives. Ask your child, “What are three things that you are most excited about on your first day of school?” Most kids can think of something good, even if it’s just eating a special snack or going home at the end of the day. Chances are that the fun aspects are simply getting overlooked by repetitive worries.

Pay attention to your own behaviour. It can be anxiety-provoking for parents to hand over the care and responsibility of their child to teachers. Children take cues from their parents, so the more confidence and comfort you can model, the more your child will understand there is no reason to be afraid. Be supportive yet firm. When saying goodbye in the morning, say it cheerfully – once! Ensure you don’t reward your child’s protests, crying, or tantrums by allowing him or her to avoid going to school. Instead, in a calm tone, say: “I can see that going to school is making you scared, but you still have to go. Tell me what you are worried about, so we can talk about it.” Chances are, your child is anxious about something that requires a little problem-solving, role-playing, planning, and/or involvement from the teacher.

Timeline Leading Up to the First Day of School

*(You may not need to take all of these steps)*

At least one week before:

* Start your child on a school-day routine – waking up, eating, and going to bed at regular times. Explain that everyone in the family needs to adjust to the new schedule, so he or she doesn’t feel alone with these changes.
* For older children who having troubles getting up and out of bed, give them a “big person” alarm clock, and let them practice using it.
* Ask your child to help plan school lunches for the first week.
* Create a list of school supplies together and plan a fun shopping trip.
* Teach and practice coping skills to use when feeling nervous, such as [How to Do Calm Breathing](http://anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) and [Developing and Using Cognitive Coping Cards](http://anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/04/coping_cards_-_anxiety_canada.pdf)

A couple of days before school:

* Go to school several times – walking, driving, or taking the bus. For young children taking the school bus, describe and draw out the bus route, including where the bus goes and how long it takes to get to school. Talk about bus safety.
* For new students, take a tour of the school. Show your child the classrooms, the cafeteria, and the bathrooms. If possible, meet your child’s teacher with your child present.
* Ask your child to help choose the outfits for the first week of school. Let your child wear his or her favourite outfit on the first day.
* Together with your child, pack up the school bag the night before, including treats.
* For younger children who are nervous about separating, suggest taking a special object to school that reminds him of home. A reassuring note in a child’s lunch can also help ease separation anxiety.

Тревожные чувства это вполне нормально во время возрастных изменений. Особенно для детей и подростков, которые собираются в школу или детский сад. Этот переходный возрастной период может вызвать стресс у всей семьи! Перед походом в школу ваш ребёнок может цепляться за вас, плакать, у него может начаться истерика, жалобы на головную боль и боль в животе, он может быть замкнутым, сердитым и раздражительным.

Беспокойства это нормально. Дети и подростки волнуются по многим причинам, относящимся к школе: учителя, друзья, адаптация, отсутствие родителей. Обычно тревогу вызывает следующее:

* Кто будет моим новым учителем?
* Что если новый учитель будет злым?
* Будет ли в моём классе кто-то из друзей?
* Вольюсь ли я?
* Нормально ли я одет?
* Буду ли я выглядеть глупо?
* С кем я буду сидеть во время обеда?
* Что если я опоздаю на автобус?
* Что если я не пойму учебные задания?
* Что если что-то случится с родителями, пока я нахожусь в школе?

Как разобраться с школьными проблемами?

Ниже представлены основные способы, которые родители могут использовать для борьбы со школьными волнениями, с расписанием подготовки к школе.

СЛЕДИТЕ ЗА САМЫМ ГЛАВНЫМ

Никто хорошо не справится, когда он уставший и голодный. Беспокойные дети часто забывают поесть и недостаточно спят. Приготовьте регулярные и питательные перекусы для вашего ребёнка. Вам также нужно обеспечить распорядок дня, чтобы жизнь ребёнка была более предсказуема. Наряду с распорядком приёма пищи, режим может включать утренние и вечерние процедуры.

ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЁНКУ ПОДЕЛИТЬСЯ ЕГО ИЛИ ЕЁ СТРАХАМИ.

Спросите своего ребёнка, что его или её тревожит. Скажите, что беспокоиться - это нормально. Заранее и затем в течение нескольких недель учёбы выделите регулярное время и место для бесед. Некоторые дети чувствуют себя более комфортно в уединённой обстановке с вами наедине (например, перед сном или во время приёма пищи). Подростки также предпочитают отвлечься, чтобы снизить тревогу (например, поездка на машине, или прогулка).

ИЗБЕГАЙТЕ УТЕШЕНИЙ, НУЖНО РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ НА КОРНЮ!

Чтобы снизить беспокойство, дети часто хотят утешений. Не уверяйте их фразами: «Не волнуйся!» или «Всё будет хорошо!» Вместо этого старайтесь, чтобы ребёнок думал о способах решения проблемы. Например, «Если (самое худшее) случится, что ты можешь сделать?» или «Давай подумаем, как можно уладить эту ситуацию». Это даёт вам возможность научить вашего ребёнка преодолевать (и осмыслять) реальные и воображаемые страшные ситуации. Вы также дадите ребёнку методы борьбы с непредвиденными ситуациями, которые могут возникнуть.

Вот примерный образец для занятий с вашим ребёнком методам решения проблем (вместо простого подбадривания):

Играйте в ролевые игры. Иногда обыгрывание определённой ситуации поможет придумать план и чувствовать себя более уверенно в решении проблемы. Например, пусть ваш ребёнок сыграет роль требовательного учителя или задиристого одноклассника. Затем сформулируйте подходящие реакции и методы преодоления, чтобы помочь успокоиться.

Сосредоточьтесь на положительных сторонах! Учите ребёнка отвлекаться от негативного и фокусироваться на позитивном. Спросите ребёнка: «Какие 3 вещи тебе больше всего понравились в первый день школы?» Большинство детей может подумать о чём-то хорошем, даже если это всего лишь вкусная еда или возвращение домой после школы. Скорее всего положительные моменты упускаются из виду постоянными волнениями.

Обращайте внимание на собственное поведение. Передача ответственности и заботы о ребёнке учителям может быть беспокойством для родителей. Дети берут пример с родителей, поэтому, чем больше уверенности вы будете показывать, тем больше ребёнок будет понимать, что нет причин для беспокойств. Оказывайте поддержку, но будьте твёрдыми. Когда прощаетесь утром – скажите это подбадривающе. Вы не должны поощрять протесты, плачи и истерики ребёнка разрешением пропускать им школу. Вместо этого, скажите спокойным тоном: «Я знаю, что тебе страшно идти в школу, но ты должен пойти. Скажи, что тебя пугает и мы поговорим об этом». Скорее всего тревоги ребёнка можно решить небольшими усилиями - ролевой игрой, планированием и/или с привлечением учителя.

Подготовка К Первому Учебному Дню

(Вам не обязательно использовать все эти пункты)

Как минимум за неделю:

* Начинайте приучать ребёнка к школьному распорядку дня – ранний подъём, приём пищи и отход ко сну. Объясните, что к новому распорядку придётся также привыкать и всем членам семьи, чтобы ребёнку не было одиноко.
* Для детей постарше, которым тяжело вставать утром, дайте им «взрослый» будильник и позвольте им использовать его.
* Спросите ребёнка о том, что бы он хотел взять с собой в школу поесть.
* Напишите список припасов и сделайте покупки вместе.
* Научите и практикуйте навыки борьбы с волнениями, такие как успокаивающее дыхание и копинг-карточки.

За несколько дней до школы:

* Посетите школу несколько раз – пешком, на машине или на автобусе. Для детей помладше – на школьном автобусе. Объясните им маршрут, время, за которое они должны доехать. Поговорите о безопасности в автобусе.
* Покажите школу – классные комнаты, где находится столовая, туалет. По возможности встретьтесь вместе с ребёнком с учителем.
* Спросите ребёнка, что бы он хотел надеть в первую неделю учёбы. Позвольте в первый день одеть любимую одежду.
* Накануне вместе соберите портфель, включая лакомства.
* Для маленьких детей, которым тяжело даётся расставание, рекомендуется дать с собой что-либо, напоминающее о доме. Подбадривающая надпись на обеде также поможет смягчить переживания о расставании.