



## JAK WSPIERAĆ DZIECI W POWROCIE DO SZKOŁY?

### Mini poradnik

Powrót dzieci do szkoły po dłuższej nieobecności wywołuje u nich różne emocje. Dla wielu jest to trudny moment i wiąże się z dużymi zmianami. Warto zadbać o odpowiednie wsparcie, by dziecko z ufnością wróciło do szkoły. Wsparcie to mogą zaoferować znaczące dla dziecka osoby dorosłe – rodzice, opiekunowie i nauczyciele.

Co możemy zrobić, by wesprzeć swoje dziecko w tych dniach?

#### 1. Zadbaj o czas na rozmowę

Stwórz warunki do spokojnej rozmowy z dzieckiem o jego odczuciach związanych z powrotem do szkoły, radościach, obawach lub planach. Staraj się na początku słuchać, a rad udzielaj, gdy dziecko o nie prosi lub ich oczekuje. Czasem wystarczy samo podzielenie się obawami (jeśli się pojawią), by zmalały i nie wywoływały już tyle strachu. Rozmawiaj z dzieckiem szczerze i otwarcie. Otwórz się na to co ma do powiedzenia. Nie zaprzeczaj jego emocjom, słuchaj i okazuj zrozumienie. Zapytaj jak możesz pomóc.

#### 2. Szukaj pozytywów

Staraj się razem z dzieckiem znajdować pozytywy w powrocie do szkoły oraz w codziennych zdarzeniach. Pomocna może być *Lista Pozytywów* - tego co dobrego czeka uczniów po powrocie. Porozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, które może rozwijać w szkole (np. piłka nożna, chór.....), osiągnięciach, mocnych stronach, o tym jak spędzało przed pandemią w szkole czas. Wskaż też dziecku, czego nauczyło się podczas pandemii – wbrew pozorom niektóre dzieci stały się np. bardziej samodzielne. Założenie „różowych okularów” będzie przykładem dla dziecka, w jaki sposób można interpretować codzienne sytuacje.

#### 3. Zaakceptuj przeżywane przez dziecko emocje

Dzieci, aby dobrze mogły radzić sobie z emocjami, potrzebują czasu, by ich układ nerwowy dojrzał oraz wsparcia rodzica i otoczenia. Szanowanie emocji dziecka i pozwolenie na ich przeżywanie, da mu świadomość samego siebie, pokaże że jego uczucia są ważne, co naturalnie będzie wzmacniać poczucie własnej wartości. Dzięki temu Twoje dziecko będzie wierzyć w siebie i swoje super moce, co przełoży się na jego funkcjonowanie w szkole. Jeśli Twoje dziecko tego potrzebuje, pomóż mu w nazywaniu emocji i szukaniu sposobu na poradzenie sobie z napięciem. Opowiedz co Tobie pomaga np. książka, muzyka, gra, sport, spacer. Zapytaj o pomysły swoje dziecko.

#### 4. Bądź cierpliwy i wyrozumiały

Daj dziecku czas na przyzwyczajanie się do nauki w szkole. Po tak długiej przerwie i wielu godzinach spędzanych codziennie przed ekranem komputera, może mieć trudności z koncentracją i skupieniem uwagi na lekcjach, co może przełożyć się na wyniki w nauce. Nie stawiaj mu zbyt wygórowanych wymagań, nie oczekuj samych piątek. *WSPIERAJ, DOCENIAJ, CHWAŁ.*

## 5. Dobry plan i organizacja

Nauka zdalna zmieniła rytm dnia niejednego ucznia. Warto zadbać o powrót do planu dnia sprzed pandemii, ze stałymi punktami dotyczącymi godzin przeznaczonych na naukę, odpoczynek, położenie się do łóżka. W pierwszych dniach po powrocie do szkoły pomóż dziecku w pakowaniu się i kompletowaniu potrzebnych przyborów. Pomóż mu też w organizowaniu sobie odrabiania lekcji i uczeniu się. Nie powinno również zabraknąć miejsca na ruch na świeżym powietrzu, który jest sprawdzoną formą relaksu i odpoczynku po dniu spędzonym w szkole.

## 6. Bądź uważny

Obserwuj dziecko i jego potrzeby. Pytaj je o to, czego potrzebuje i ucz rozpoznawania zmęczenia i napięcia emocjonalnego.



KIEDY WARTO POPROSIĆ SPECJALISTĘ O POMOC:

- gdy zauważasz nagłą **zmianę** w funkcjonowaniu dziecka: rozdrażnienie, wybuchy złości, wycofanie, izolowanie się, obniżony nastrój;
- gdy zauważasz u dziecka brak motywacji lub brak wiary w siebie;
- gdy u dziecka pojawiają się symptomy somatyczne (ze strony ciała);
- gdy nauczyciele sugerują wizytę u specjalisty;
- gdy Ty lub Twoje dziecko odczuwacie niepokój, z którym nie możecie sobie poradzić dotychczas stosowanymi sposobami;
- gdy nie wiesz jak pomóc dziecku w rozwiązywaniu trudności związanych z nauką lub relacjami w szkole.

GDZIE MOŻNA SZUKAĆ SZYBKIEJ POMOCY:

- Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
Tel. 116 111 (czynny codziennie od 12:00 do 02:00) , <https://116111.pl/napisz>
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
Tel. 800 12 12 12 (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 – 20)
- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli  
Tel. 800 080 222 (czynna całodobowo)
- <https://www.forumprzeciwdepresji.pl/forum/>



## 7. Ogranicz czas przed ekranem

Badania wskazują, że dzieci dużo czasu spędzają przed ekranami, w ostatnim czasie doszły również lekcje online. W niektórych domach, w dobie „home office” brakowało czasu na wspólne chwile i dbanie o relacje. To połączenie mogło sprawić, że Twoje dziecko bardziej przywykło do ekranów, co może w przyszłości skutkować uzależnieniem. Nowe technologie same w sobie nie są złem. Stają się jednak zagrożeniem, kiedy zarówno my, jak i dzieci korzystamy z nich w sposób nieograniczony. Jak zatem działać, by oderwać dziecko od wszechobecnych ekranów?

- na początek ustal zasady ekranowe dla wszystkich;
- staraj się organizować dziecku ciekawe wyzwania, zadania i gry (nie związane z technologią komputerową) i kiedy możesz, bierz w nich udział;
- rozmawiaj z dzieckiem o tym czym jest cyfrowy świat i tłumacz jak się w nim poruszać.

### **8. Gramy do jednej bramki**

Współpracujmy ze sobą, bądźmy otwarci, grajmy do jednej bramki. Wszyscy (rodzice, nauczyciele, specjaliści) mamy jeden CEL - jest nim pomoc dzieciom w odnalezieniu się w szkolnej rzeczywistości.

### **9. Czas na odpoczynek**

Zadbaj o czas na odpoczynek i relaks. Zmiany bywają stresujące. Nawet jeśli są to zmiany pozytywne i dziecko chce wracać do szkoły, jego układ nerwowy pracuje intensywniej. Potrzeba snu i odpoczynku może być więc większa niż dotychczas.

### **10. Pamiętajcie o hobby**

Zarezerwujcie z dzieckiem czas na rozwijanie pasji i zainteresowań. To bardzo ważny element codziennego życia – poprawia nastrój, odwraca uwagę od trudności i jest szansą na doznawanie przyjemnych uczuć.

### **11. Zadbaj o siebie**

Aby dobrze dbać o dzieci i relacje wokół, my sami powinniśmy czuć się zaopiekowani. Brzmi prosto, jednak jak zadbać o siebie, kiedy żyjemy w czasach ciągłej niepewności, obowiązki się piętrzą, a nam nikt nie pokazał, jak znajdować czas na swoje przyjemności? Na początek wygospodaruj nawet najkrótszy czas tylko dla siebie: na wypicie kawy, krótki spacer, sport, obejrzenie ulubionego filmu. Pamiętajmy, że rodzicielstwo jest wspaniałe, ale to nie jest ciągłe ustępowanie i rezygnowanie ze swoich potrzeb. Ponadto dzieci często chcą współdziałać, pomagać i mieć swój wkład w dobrą relację. Najlepszą pomoc i wsparcie zaoferujesz swojemu dziecku, gdy będziesz w dobrej kondycji psychofizycznej. Pamiętaj o „naładowaniu akumulatorów”, bo bez tego nie będziesz miał energii do działania. Odpoczywaj po pracy, a energię ładuj przed pracą. Pamiętaj, że dziecko jest świetnym obserwatorem i nie uwierzy w dobre rady, jeśli Ty ich nie stosujesz w swoim życiu. Jeśli sam stresujesz się powrotem Twojego dziecka do szkoły porozmawiaj ze specjalistą. Nie obawiaj się pytać i szukać pomocy. Dasz tym samym sygnał dziecku, co robić, gdy przychodzi trudna sytuacja.

W tym szczególnym czasie życzymy Państwu POWODZENIA ☺

psycholog Olga Biernat

i Zespół Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Otwocku